

Problème de sommeil ?

Comment utiliser les bouchons d'oreille en Mousse ?



1) Rouler fermement le bouchon dans le sens de la longueur entre vos doigts



2) Tirer légèrement l'oreille vers le haut



3) Introduire le bouchon dans l'oreille et fixer avec le doigt

À l'Hôpital : Que puis-je faire ?



- Ne pas faire de sieste la journée, essayer de sortir du lit.
- En parler à l'équipe soignante
- Prendre une tisane après le souper (Tilleul, camomille, verveine).
- Utiliser :
 - des bouchons d'oreille
 - un masque du sommeil

Comment utiliser les bouchons d'oreille en Cire ?



1) Retirer la ouate entourant les bouchons



2) Pétrir le bouchon afin d'obtenir une boule homogène



3) Déposer à l'entrée du conduit auditif afin de créer une fermeture étanche

Et les médicaments ?



- En cas d'échec des autres méthodes
- Peuvent aider en cas de problème ponctuel
- Doivent être donnés sur le court terme
- Attention :
 - Risque d'accoutumance
 - Risque de chutes et confusions chez les personnes âgées
 - Peuvent provoquer des troubles de la mémoire





Problème de sommeil à la maison ?



Conseils simples pour lutter contre l'insomnie à la maison :

- 1) Se coucher et se lever **tous les jours à la même heure**, et ne pas aller au lit trop tôt (il est préférable de ressentir une légère fatigue avant de se coucher). La journée, pratiquer des activités stimulantes et si possible à la lumière du jour.
- 2) Ne pas faire **des siestes la journée** même si vous êtes fatigué.
- 3) Utiliser le **lit uniquement pour dormir** (ne pas regarder la télévision, ne pas manger au lit, pas d'ordinateur,...).
- 4) **Éviter de dormir dans un endroit bruyant**, trop chaud ou trop froid et choisissez un lit dans lequel vous vous sentez bien. Retirer toute horloge ou repère temporel dans la chambre à coucher.
- 5) Le soir, **éviter les substances excitantes** (café, thé, cigarette, alcool, boisson à base de cola, etc.). Favoriser les repas à heure fixe et éviter de manger trop lourd le soir (sans se priver pour autant afin d'éviter les fringales nocturnes).
- 6) Le soir, **activité physique et intellectuelle intenses sont déconseillées. Les bains chauds sont à également éviter.**
- 7) **Se relaxer avant de dormir** et ne pas tenter de résoudre ses problèmes au moment de s'endormir.
- 8) En cas de **difficulté à s'endormir, sortir du lit après 15-20 minutes** et faire une activité apaisante.
- 9) La nuit lorsque vous vous réveillez et que vous n'arrivez pas à vous rendormir : **Mieux vaut se lever et pratiquer des activités calmes** (lecture, musique apaisante,...).
- 10) **Évitez l'automédication.** Ne prenez des médicaments qu'après l'avis de votre médecin et/ou votre pharmacien. De même, **ne jamais arrêter de par soi-même, brusquement, un somnifère.**