

# Problèmes de sommeil



**U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION**

## Faits de base sur le sommeil

La plupart des adultes ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit. Tout le monde n'a pas le sommeil dont il a besoin.

De temps en temps, vous pouvez avoir du mal à dormir en raison de:

- Stress
- Problèmes de santé et médicaments
- Longues heures de travail / travail posté
- Lumière ou bruit
- Boire de l'alcool ou manger trop près de l'heure du coucher

Si vous avez du mal à vous endormir ou à rester endormi la plupart des nuits, vous pouvez avoir un problème de sommeil appelé insomnie.

Certaines personnes ont des problèmes de sommeil plus graves. Discutez avec votre médecin si vous :

- Vous endormez pendant la journée
- Ronflez ou faites des bruits d'étouffement pendant votre sommeil
- Avez des sentiments étranges dans vos jambes ou si vous vous sentez le besoin de bouger vos jambes

## Médicaments pour vous aider à dormir

Il existe des médicaments qui peuvent vous aider à vous endormir ou à rester endormi. Vous avez besoin d'une ordonnance médicale pour certains somnifères. Vous pouvez obtenir d'autres médicaments en vente libre sans ordonnance.

### Ordonnance

Les somnifères sur ordonnance fonctionnent bien pour de nombreuses personnes, mais ils peuvent provoquer des effets secondaires graves.

- Discutez avec votre médecin de tous les risques et avantages liés à l'utilisation de somnifères sur ordonnance.
- Les somnifères pris pour l'insomnie peuvent affecter votre conduite le lendemain matin.
- Les somnifères peuvent provoquer des effets secondaires rares tels que:
  - Réactions allergiques sévères
  - Gonflement sévère du visage
  - Comportements comme passer des appels téléphoniques, manger, avoir des relations sexuelles ou conduire pendant que vous n'êtes pas complètement réveillé

### En vente libre (Sans ordonnance)

Les somnifères en vente libre ont également des effets secondaires. Lisez l'étiquette d'information sur le médicament pour en savoir plus sur les effets secondaires de votre somnifère en vente libre.

# Problèmes de sommeil

Discutez avec votre professionnel de la santé si vous avez de la difficulté à dormir presque toutes les nuits pendant plus de 2 semaines.

## Conseils pour mieux dormir

Apporter certains changements à vos habitudes nocturnes peut vous aider à obtenir le sommeil dont vous avez besoin.

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.
- Dormez dans une chambre sombre et calme.
- Évitez la caféine et la nicotine.
- Ne buvez pas d'alcool avant le coucher.
- Faites quelque chose pour vous aider à vous détendre avant le coucher.
- Ne faites pas d'exercice avant le coucher.
- Ne faites pas de sieste après 15 h.
- Ne mangez pas de gros repas avant de vous coucher.

Cette fiche d'information a été conçue par le Bureau de la santé des femmes de la FDA.  
Pour obtenir d'autres ressources sur la santé des femmes, accédez au site

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

