

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 9: La chronique de madame pratique

Rubrik: Les conseils du médecin : les troubles du sommeil

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les troubles du sommeil

Si l'insomnie est connue depuis l'Antiquité (Galien dormait grâce à l'eau de laitue), elle pose de nos jours un problème angoissant de civilisation. Un Américain sur deux et un Français sur trois se plaignent de mal dormir. L'être humain dort en moyenne huit heures par nuit. Il ne peut pas vivre sans dormir. La privation totale de sommeil entraîne la mort, inéluctablement.

Le sommeil est fait de plusieurs phases au cours de la nuit: le sommeil profond entraîne une détente physique; le sommeil dit paradoxal, période des rêves, équilibre notre psychisme. Ainsi, après le sommeil, le corps et l'esprit sont détendus, prêts à affronter une nouvelle journée.

Il existe plusieurs sortes d'insomnies. Il y a d'abord celles des gens qui sont par ailleurs atteints d'une maladie grave ou simplement fébrile. Ces insomnies-là sont passagères et disparaissent avec l'affection qui les a causées. Certaines insomnies ont des causes facilement connues, donc évitables: abus de café, d'alcool, bruits inhabituels, etc.

D'autres insomnies ont des causes qui ne peuvent être immédiatement décelées. Il faut les traiter médicalement. Elles se répartissent en trois catégories assez bien connues et exigent des traitements différents.

1. L'insomnie du début du sommeil. Les sujets n'arrivent pas à trouver le sommeil; des « idées » tournent sans arrêt dans leur tête. Pour eux, le traitement est évidemment fait de drogues qui donnent sommeil et qui s'éliminent vite, car il importe que ces sujets soient lucides à leur réveil.

2. L'insomnie de la fin du sommeil. Les sujets se réveillent très tôt et ne retrouvent pas le sommeil. Ici, des drogues à effet retardé sont efficaces.

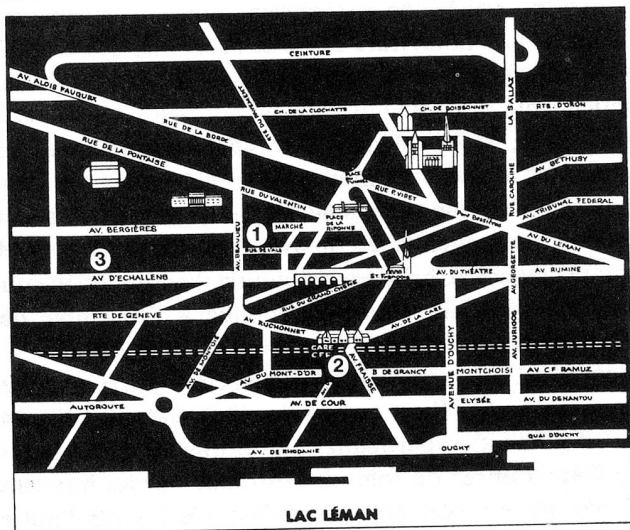
3. L'insomnie du milieu du sommeil. Les sujets présentent des périodes de réveil au milieu de la nuit. Le traitement est également différent.

Dans les trois types d'insomnies cités existent des règles de vie communes pour diminuer l'intensité de l'insomnie. D'abord, l'obscurité et le silence. L'ouïe est le sens qui résiste le plus à l'arrivée du sommeil. Le silence est une condition essentielle à un bon sommeil. D'où l'utilité des boules de cire dans les oreilles, à la condition qu'elles soient bien supportées. Une musique douce et rythmée favorise l'apparition du sommeil.

L'habitude est aussi un facteur primordial. Le sujet devrait se coucher toujours à la même heure, dans le même lit, et de préférence à la même température extérieure.

Il faut se relaxer et essayer de ne plus penser à rien avant de se mettre au lit, car comme l'a dit Bergson: « Dormir, c'est se désintéresser. »

Dr P. L.



Pharmacies Populaires

Ristourne progressive
de 7 1/2 % à 10 % (Art. régl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

Officines:

- 1 Rue de l'Alpe 30
22 38 61
- 2 Av. Fraïsse 3
26 38 62
- 3 Av. d'Echallens 81
24 08 54

Livraisons rapides
à domicile

Avez-vous plus de 50 ans?

Migros pense à vous

et vous propose de suivre l'activité de l'un de ses

Clubs des aînés

à **Lausanne**, grande salle du Café Vaudois, chaque mardi après-midi, dès 15 heures

à **Vevey**, Hôtel Touring, 2 mardis par mois, dès 20 heures

à **Yverdon**, Casino, 1^{er} étage, 2 jeudis par mois, dès 20 heures

à **Morges**, Café du Léman, 2 jeudis par mois dès 20 heures

Au programme:
Conférences - films - excursions -
Inscriptions sur place.

Pour tous renseignements:

Département culturel Migros,
rue Neuve, 3, Lausanne 3^e étage,
téléphone 20 26 31