

Avez-vous réellement des insomnies ?

Le sommeil est considéré comme normal lorsqu'on se réveille le matin avec l'impression d'avoir bien dormi, en se sentant reposé.

Tout le monde peut mal dormir de temps à autre, une ou deux mauvaises nuits ne font pas l'insomnie !

On parle d'insomnie lorsque surviennent **au moins trois fois par semaine depuis au moins un mois** des nuits perturbées : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes avec difficultés pour se rendormir, réveil trop précoce le matin, sensation de sommeil non récupérateur.

L'insomnie a toujours des répercussions sur le déroulement de la journée : fatigue, difficultés de concentration ou d'attention, irritabilité, altération de la qualité de vie.

Quand consulter ?

N'hésitez pas à consulter votre médecin si :

- vous dormez trop ou pas assez ;
- la qualité de vos journées se dégrade : vous ne parvenez pas à vous concentrer, vous avez des troubles de l'attention ou de la mémoire, vous êtes somnolent, ces troubles altèrent la qualité de votre vie.

Cependant, il existe une série de mesures que vous pouvez vous-même mettre en œuvre pour diminuer ce qui peut gêner votre sommeil et en améliorer la qualité (horaires réguliers, exercice physique dans la journée, réveil dynamique, repérer les signaux du sommeil, éviter alcool et tabac le soir et de s'endormir devant la TV, etc.).

Pour en savoir plus : http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf



Le Dico du doc

Sommeil



Activité vitale occupant le tiers de notre vie.

Le sommeil est composé de cycles au cours desquels se succèdent sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal (c'est le moment où nous rêvons).

Le sommeil profond, le plus récupérateur, est plus abondant en début de nuit.

La seconde partie de la nuit, jusqu'au réveil, est plus riche en sommeil léger et en sommeil paradoxal. Ce dernier, pendant lequel on rêve, joue un rôle fondamental dans la qualité de la récupération.

Les besoins et la durée de sommeil varient au cours de la vie et selon les personnes :

Les jeunes se couchent volontairement plus tard et se réveillent tardivement ; après 60 ans, en revanche, les individus s'éveillent plus tôt.

Un nouveau-né dort 18 heures, un enfant de 10 ans environ 10 heures et un adulte environ 7h30.

De plus, il existe des différences génétiques selon les individus.

Sources : INSV, Ministère de la Santé, Open Rome, MFPS, GPS prévention.

Météo antibio

Risques

- Grippe épidémique
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite épidémique
- Allergies pollens très faible

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA et <http://www.pollens.fr>

Grippe en métropole, Zika aux Antilles

L'épidémie de grippe progresse en métropole.

Aux Antilles, le virus Zika provoque une flambée épidémique.

Chez les femmes enceintes, cette infection virale peut provoquer des lésions neurologiques fœtales.

Par prudence, le Ministère de la Santé recommande aux femmes enceintes de différer leur séjour dans les Caraïbes et le Conseil National Professionnel de Gynécologie et Obstétrique (CNPGO) « le port du préservatif pour les femmes enceintes ou en âge de procréer en zone d'endémie, ou dont le compagnon est suspect d'être infecté ».

Sources : InVS, ECDC-OMS, CNPGO