SOMNIFÈRES ET CALMANTS, PENSEZ D'ABORD AUX AUTRES SOLUTIONS.

BOUGER, MANGER SAINEMENT, SE RELAXER...

LES SOMNIFÈRES ET LES CALMANTS
DOIVENT ÊTRE LA TOUTE **DERNIÈRE OPTION**.

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

.be

LES BELGES CONSOMMENT TROP DE SOMNIFÈRES ET DE CALMANTS.

CHAQUE JOUR, **1.260.034** DOSES DE SOMNIFÈRES ET CALMANTS SONT DÉLIVRÉES EN BELGIQUE.

35 % DES PERSONNES ÂGÉES DE 75 ANS OU PLUS CONSOMMENT DES SOMNIFÈRES OU CALMANTS.

SOIT **40 %** ♀ DES FEMMES ET **26 %** ♂ DES HOMMES DE CET ÂGE.

C'EST BEAUCOUP TROP.

ALORS, INVERSONS CETTE TENDANCE.

DE NOMBREUX BELGES SOUFFRENT DE TROUBLES DU SOMMEIL, DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ.

LES SOMNIFÈRES & LES CALMANTS AGISSENT RAPIDEMENT.

MAIS LEUR TEMPS D'ACTION SE LIMITE À 1 À 2 SEMAINES ET ILS ENTRAINENT DE NOMBREUX EFFETS SECONDAIRES :

TROUBLES COGNITIFS (perte de mémoire et confusion)

AUGMENTATION DU RISQUE DE CHUTE

ACCOUTUMANCE

SOMNOLENCES DIURNES

DÉPENDANCE

Sources : APB Statistics 2016 & Enquête Santé 2013

POURTANT, DANS BIEN DES CAS, IL EST POSSIBLE DE SE PASSER DE MÉDICAMENTS.

À LONG TERME, UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE ET DE NOMBREUSES ALTERNATIVES NON-MÉDICAMENTEUSES SONT PLUS EFFICACES.

MANGER SAINEMENT

Adopter des bonnes habitudes alimentaires est très important. Une alimentation variée et équilibrée vous aidera à vous sentir mieux dans votre corps.

L'alcool, les boissons énergétiques et caféinées ainsi que les plats trop copieux sont à éviter avant d'aller dormir.

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Il est légitime de se sentir perdu, dépassé. Se faire accompagner, au sens large, peut faire partie des solutions.

Il peut s'agir d'une psychothérapie accompagnée par un professionnel, ou bien de trouver du réconfort auprès de proches auxquels vous pouvez vous confier.

SE RELAXER

De manière générale, il s'agit d'essayer de se changer les idées. Trouver par exemple une activité agréable, qui vous permettra de penser à autre chose : un hobby, une activité apaisante, dans laquelle vous vous sentez bien.

Par ailleurs, des exercices de relaxation sont également idéaux pour se détendre.

BOUGER

Pratiquer une activité physique régulière est fortement recommandé. Chaque type d'activité, adapté à votre niveau, vous procurera une fatigue saine.

Évitez de faire des efforts physiques conséquents avant d'aller dormir.

COMMENT FAIRE POUR SE SENTIR MIEUX ?

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

POUR MIEUX DORMIR

- Ne restez pas au lit si vous n'arrivez pas à dormir. Levez-vous et ne retournez au lit que lorsque vous êtes suffisamment somnolent.
- Évitez la consommation de boissons stimulantes (café, thé, boissons sucrées ou à la caféine...), en particulier dans les 4 à 6 h précédant le coucher.
- Ne fumez pas avant d'aller dormir (la nicotine a un effet stimulant).
- Limitez la consommation d'alcool dans les 2 heures avant le coucher (l'alcool aide parfois à s'endormir, mais il provoque des réveils nocturnes).
- Evitez des repas copieux ou trop épicés avant le coucher ; une légère collation peut aider à l'endormissement.

- Evitez de faire du sport dans les heures qui précèdent le coucher. Par contre, une activité physique dans la journée est favorable au sommeil.

- Consacrez la dernière 1/2 heure de la journée à vous préparer progressivement au sommeil. Pratiquez une activité qui apporte de la détente.
- Faites de la chambre un lieu propice au sommeil : réduisez les bruits ou portez des bouchons d'oreille, faites l'obscurité, réglez le chauffage à un niveau agréable (16-18°C), aérez suffisamment, choisissez un bon matelas et un bon oreiller.
- Adoptez un horaire régulier de lever ; évitez de décaler le sommeil dans la journée, même après une mauvaise nuit de sommeil.
- Ne faites pas de sieste.
- Déconnectez-vous ! Evitez l'usage des appareils digitaux 1h à 1h30 avant d'aller dormir, afin de diminuer la stimulation du cerveau et d'éviter l'exposition à la lumière bleue émise par ces appareils.

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

POUR AUGMENTER VOTRE RÉSISTANCE AU STRESS ET DIMINUER LES TENSIONS

Trouvez un bon équilibre entre travail et détente.

Dormez suffisamment, mangez sainement et pratiquez une activité physique régulière.

Essayez de vous réserver chaque jour un moment libre pour faire une activité agréable.

Évitez de fumer, de grignoter, de consommer des boissons alcoolisées ou contenant de la caféine.

Identifiez les situations génératrices de stress et essayez, dans la mesure du possible, de les éviter. Si ce n'est pas possible, essayez d'aborder la situation différemment et de la voir avec les yeux d'un autre.

Établissez un planning de travail, dressez la liste des tâches à réaliser et déterminez un ordre de priorité.

Trouvez un exutoire à vos tensions (sport, marche, yoga, hobby...)

Recherchez et faites ce qui vous procure du plaisir.

Apprenez à dire non.

Cherchez un soutien auprès de votre entourage.

BOUGER, MANGER SAINEMENT, SE RELAXER...

LES SOMNIFÈRES ET LES CALMANTS
DOIVENT ÊTRE LA TOUTE **DERNIÈRE OPTION**.

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

Testez votre consommation de somnifères et de calmants
sur : **stopouencore.be/somniferes**

Une initiative des autorités fédérales .be

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

E.r. : T. Auwers, Place Victor Horta 40 bte 10, B1060 Bruxelles

Réalisation: Hungry Minds