

Je me pose des questions

Je chercher des réponses



"Ma santé en questions"

Des rencontres thématiques
trimestrielles

Partir des questions et expériences
des usagers

Echanger avec des
personnes de référence

S'enrichir les uns des autres

Valoriser le vécu des usagers

'Ma santé en questions' : une
action en santé communautaire
de la Maison médicale MediCi

Bien s'informer,
c'est bon pour la santé !



Avenue Schlögel 49/1 5590 Ciney

Tél : 083 21 20 93

Mail : accueil@medicicondroz.be

www.medicicondroz.be

Mon sommeil



Ma santé,
j'y participe !

Avec le soutien de la



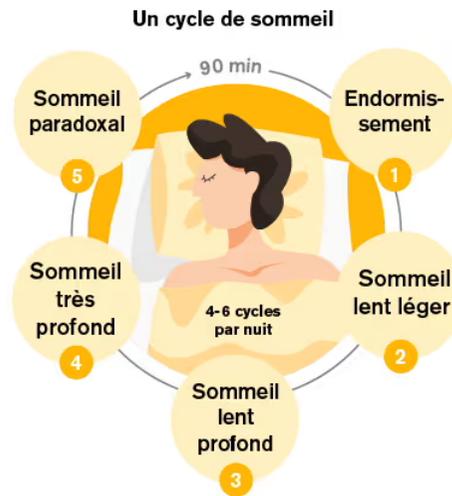
« Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe et la Wallonie investissent dans les zones rurales
».



C'est quoi un bon sommeil ?

Comment ça fonctionne ?

Quelles bonnes habitudes
peut-on prendre ?



Au secours, je ne dors pas bien !

Somnifères ?

Sophrologie ?

Mélatonine ?

Psychologue du sommeil ?

Comprendre les différents cycles
du sommeil m'aide à mieux le gérer .

Mon sommeil est unique. Certains ont
besoin de beaucoup d'heures de
sommeil, d'autres pas. **C'est la qualité de
mon sommeil qui compte, pas la
quantité.** Si je suis en forme le
lendemain, c'est que mon sommeil était
de qualité.

Acquérir de bonnes habitudes avant
d'aller dormir : j'aère la chambre, je mets
de côté les tensions de la journée, je
trouve mon petit rituel personnel, j'évite
les écrans, l'alcool, le café et savoure
plutôt un lait chaud.

Si je me réveille la nuit, j'évite de tourner
en rond dans mon lit, je me lève et ne m'y
recoucherai que quand le sommeil me
gagne (respect des cycles).

Mon sommeil

Immunise mon corps, le
répare et le fait grandir

Évacue mon stress et
régénère mon cerveau

Me permet d'apprendre
et de mémoriser

Une question ?

J'en parle à mon médecin !

J'en parle à mon pharmacien !

La Sophrologie aide mon corps et
mon esprit à évacuer les tensions
de ma journée et à trouver un
meilleur rythme de sommeil.

La thérapie comportementale, réalisée
par une équipe multidisciplinaire, me
propose un travail personnel, de
changer des habitudes.

Le somnifère m'aide à m'endormir mais
n'améliore pas la qualité de mon
sommeil. Je reste vigilant car il crée une
forte dépendance. Si je désire l'arrêter,
je fais appel au programme de sevrage.

La mélatonine, notre hormone du
sommeil, s'accroît lorsque la lumière
baisse et provoque l'endormissement.

<https://www.cbip.be/fr/lancement-dun-programme-de-sevrage-progressif-des-benzodiazepines-et-apparentes/>