

**Le sommeil est un marqueur de santé mentale.** Cette fiche aide à distinguer normalité et pathologie, et propose des actions concrètes. Sources : European Sleep Research Society (2023), Réseau Morphée, INSV.

### ☀ Les 4 troubles

- **Hypersomnie** : besoin excessif (>10h) ou somnolence diurne
- **Hyposomnie** : réduction pathologique avec souffrance
- **Narcolepsie** : somnolence incontrôlable + cataplexie (cause neurologique)
- **Clinophilie** : attirance morbide pour le lit (refuge)

### ✅ Ce qui rassure

- Sommeil stable depuis des années (même 6h ou 9h)
- Réveil récupérateur, pas de somnolence diurne
- Pas d'impact sur travail/conduite/rerelations
- **Le critère : la qualité du réveil, pas la durée**

### ⚠ Ce qui inquiète

- Variation brutale récente (>2h)
- Endormissements involontaires (danger !)
- Sommeil non récupérateur malgré la durée
- Signes de narcolepsie : cataplexie, paralysie du sommeil, hallucinations hypnagogiques

### ☕ Le piège café-tabac

- **Café** : masque la fatigue des médicaments sédatifs, mais aggrave l'insomnie nocturne. Arrêt à 14h.
- **Tabac** : stimulant qui perturbe l'endormissement et fragmente le sommeil. Pas le soir.
- Cercle vicieux : somnolence → café → insomnie → fatigue → café...

## 🔧 L'hygiène du sommeil (à faire avant tout médicament)

### Les règles d'or — Recommandations European Sleep Research Society (2023)

- ✓ Température : 18°C max
- ✓ Écrans : couvre-feu 1h avant
- ✓ Sport : matin/après-midi
- ✓ Lit = sommeil (pas écran/lecture)
- ✓ Lever fixe, même week-end
- ✓ Dernier café avant 14h
- ✓ Lumière naturelle le matin (30min)
- ✓ Pas de tabac le soir

### 💊 À savoir sur les médicaments

**TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales)** : traitement de première intention, recommandé avant les hypnotiques. Efficacité prouvée depuis 40 ans.

**Mélatonine** : efficacité modeste chez l'adulte. Prudence : femmes enceintes, épilepsie, asthme, troubles de l'humeur (ANSES).

**Benzodiazépines** : efficaces court terme uniquement (max 4 semaines), risque de dépendance.

Parl.I ASBL — Parler, c'est déjà soigner

Ne remplace pas une consultation médicale