

# Ce qu'il faut faire

SI VOUS  
●  
AVEZ DU MAL À  
DORMIR  
●  
VOUS SENTEZ SEUL  
●  
ÊTES INQUIET  
ET TENDU



Santé  
Canada Health  
Canada



---

## *Ce qu'il faut faire*

---

Vous arrive-t-il d'avoir du mal à dormir, de vous sentir seul, d'être inquiet et tendu? Il peut arriver qu'après avoir parlé de ces problèmes au médecin, vous vous retrouviez avec une prescription de pilules pour dormir (somnifères) ou de tranquillisants. Ces médicaments peuvent vous faire du bien pendant quelques jours, mais ils ne règlent pas les problèmes.

Les médicaments qui calment et aident à dormir dans les moments de crise ne devraient pas être pris pendant plus de 7 à 10 jours. Plutôt que de prendre des pilules pour dormir, essayez les trucs santé qui suivent.

---

## *Si vous avez du mal à dormir...*

---

- Arrangez-vous pour que votre chambre soit confortable, tranquille et pas trop chaude.
- Levez-vous et faites autre chose, puis retournez vous coucher.
- Buvez un verre de lait tiède ou d'eau chaude avant d'aller vous coucher.
- Prenez un bain (pas trop chaud), lisez un peu ou écoutez de la musique douce pendant la soirée.
- Prenez de l'air frais et faites de l'exercice tous les jours, mais évitez les exercices avant de vous coucher.
- Couchez-vous et levez-vous toujours à la même heure.
- Ne faites pas de sieste pendant la journée.
- Ne buvez pas de café, de thé ou de boissons gazeuses après 5 h de l'après-midi.
- Ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool pendant la soirée — cela peut vous tenir éveillé.
- Ne mangez pas de nourriture épicée le soir.

Si vous vous réveillez souvent pendant la nuit pour aller aux toilettes et que vous avez de la difficulté à vous rendormir, essayez de ne pas boire beaucoup avant de vous coucher. Mais attention, il vaut toujours mieux prendre des pilules avec un grand verre d'eau.

---

## *Si vous vous sentez seul...*

---

Mêlez-vous aux autres :

- faites du bénévolat dans votre quartier, à l'école, à l'hôpital, à l'église ou au centre communautaire;
- participez aux activités d'un groupe de l'âge d'or à l'église ou au centre communautaire;
- apprenez à faire une nouvelle activité en suivant un cours à l'école ou au centre communautaire local.

Vous pouvez aussi appeler chaque jour un ami ou un membre de la famille différent. Vous pouvez également écrire une courte lettre à un ami ou à un membre de la famille qui vit ailleurs. Cela peut vous aider à sentir cette personne plus près de vous.

---

## *Si vous êtes inquiet, tendu ou anxieux...*

---

- détendez-vous en prenant lentement de grandes respirations;
- allez marcher dans les environs;
- choisissez une activité qui vous plaît beaucoup (comme écouter votre musique préférée) et faites-la;
- parlez de vos difficultés à un ami, à un membre de la famille ou à votre médecin;
- joignez-vous à un groupe de soutien; cela vous permettra d'être à l'aise pour parler de vos problèmes d'anxiété;
- suivez des cours de gymnastique ou de détente (de yoga, par exemple) à l'école ou au centre communautaire;
- apprenez quelque chose de nouveau, comme la broderie ou la menuiserie, au centre communautaire ou au club de l'âge d'or.

## **Pour plus de renseignements :**

Division du vieillissement et des aînés Santé Canada  
Indice de l'adresse: 1908A1  
Pré Tunney  
Ottawa (Ontario) K1A 1B4

**Téléphone:**

(613) 952-7606

**Técopieur:**

(613) 957-7627

**Courrier élec.:**

[Seniors@hc-sc.gc.ca](mailto:Seniors@hc-sc.gc.ca)

**Internet:**

<http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines>

Appuyé par  
les ministres fédéral, provinciaux  
et territoriaux responsables  
des aînés