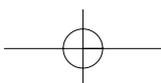


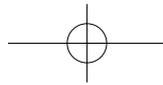
Dormir quand on n'a plus 20 ans

*SOMMEIL LENT LÉGER,
SOMMEIL LENT PROFOND,
SOMMEIL LENT TRÈS PROFOND,
SOMMEIL PARADOXAL...*



PROSOM





Vers 50 ans, en général, la durée du sommeil nocturne diminue, et on se réveille plus tôt. Le sommeil devient plus léger. Les éveils nocturnes sont de plus en plus fréquents, et les rendormissements souvent difficiles. La sensation de mal dormir s'accroît. Savoir que cette évolution est normale aide à mieux supporter ces désagréments, à les dédramatiser. Mais cette évolution n'est pas obligatoire : certains conservent un excellent sommeil toute leur vie.

Cependant, il est important de s'assurer qu'il n'y a pas de raison médicale à certains problèmes de sommeil. S'il y en a, il est nécessaire d'en **traiter les causes**, car la prise de somnifères n'arrangerait que peu – ou pas – la situation, ou provisoirement seulement. Dans d'autres cas, c'est **l'organisation de la vie** dans la journée qui permettra d'améliorer la nuit. Ajouter de la vie à la journée et meilleure sera la nuit !

Quelques réponses à vos questions sont proposées dans cette brochure. A vous d'en faire le meilleur usage, sans devenir un obsessionnel du sommeil !

