

# Être senior et mieux dormir



→ Retrouver un sommeil de qualité

→ Arrêter les somnifères

## C'EST POSSIBLE !

### J'ai du mal à dormir

Le sommeil évolue tout au long de la vie

Avec l'âge, il est normal que votre sommeil se modifie : plus entrecoupé, moins profond

Vous pouvez l'améliorer par des moyens simples, sans médicament

### Je prends des somnifères

Attention ! Ce ne sont pas des médicaments anodins

Ils ont souvent des effets indésirables (troubles de la mémoire, chutes, dépendance...)

Ils induisent un sommeil moins réparateur que le sommeil naturel

Leur efficacité diminue au fur et à mesure du temps

### Les troubles du sommeil,

→ **parlez-en** à votre médecin ou votre pharmacien