



L'hygiène du sommeil

Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil

Le terme « hygiène du sommeil » désigne les bonnes habitudes de sommeil. Une quantité considérable de recherche a été dédiée à l'élaboration de lignes directrices et de conseils pour accroître la qualité du sommeil et un nombre important de données prouvent que ces stratégies peuvent offrir des solutions à long terme pour des troubles du sommeil.

Plusieurs médicaments sont offerts pour traiter l'insomnie, mais ils ont tendance à n'être efficaces qu'à court terme. Une utilisation continue de somnifères peut engendrer une dépendance, nuire à la pratique de bonnes habitudes de sommeil et provoquer encore plus de difficultés à long terme. Veuillez en parler à votre spécialiste de la santé pour voir quelles options vous conviennent, mais nous recommandons une bonne hygiène de sommeil pour combattre l'insomnie, soit seule, soit avec d'autres stratégies comme les médicaments ou une thérapie cognitive.

Conseils pour une bonne hygiène du sommeil

- 1) **Avoir une routine.** Une des meilleures façons de développer de bonnes habitudes de sommeil est de se coucher et de se lever approximativement à la même heure tous les jours, même la fin de semaine et les jours de congés! Cette routine vous aidera à vous sentir mieux et vous servira de point de départ.
- 2) **Dormir quand vous avez sommeil.** Essayez de dormir seulement quand vous ressentez de la fatigue ou avez sommeil au lieu de passer trop de temps au lit.
- 3) **Se lever et ensuite ressayer.** Si au bout de 20 minutes vous n'avez pas pu vous endormir, levez-vous et faites une activité reposante ou ennuyante jusqu'à ce que vous ayez sommeil de nouveau. Assoyez-vous tranquillement sur le sofa dans le noir (des lumières allumées indiqueront à votre corps qu'il est temps de se réveiller), ou lisez quelque chose d'ennuyant comme un bottin téléphonique. Évitez les activités trop intéressantes ou stimulantes qui vous éveilleront d'autant plus.
- 4) **Éviter la caféine et la nicotine.** Il est préférable d'éviter la consommation de caféine (thé, café, boissons gazeuses, chocolat et certains médicaments) et de nicotine (cigarettes) au moins quatre à six heures avant l'heure du coucher. Ces substances sont stimulantes et nuisent au sommeil.
- 5) **Éviter l'alcool.** Il est aussi préférable d'éviter la consommation d'alcool au moins quatre à six heures avant l'heure du coucher. Bien de gens croient que l'alcool contribue au sommeil puisqu'elle les détend sur le moment, mais dans les faits elle nuit à la qualité du sommeil.
- 6) **Le lit est pour dormir.** Essayez de réserver votre lit pour le sommeil et les relations sexuelles afin que votre corps apprenne à l'associer uniquement à ces activités. Si vous vous étendez dans le lit pour écouter la télévision, manger, lire, travailler avec votre portable, payer vos factures, etc., votre corps créera un lien entre ces activités et le lit.



- 7) **Pas de sieste.** Il vaut mieux éviter de faire des siestes durant le jour pour vous assurer d'avoir bien envie de dormir à l'heure du coucher. Si vous devez faire une sieste au cours de la journée, ne dormez pas plus d'une heure et jamais après 15 h.
- 8) **Avoir des rituels du sommeil.** Vous pouvez créer vos propres rituels pour préparer votre corps au repos. Certaines personnes aiment faire des exercices de respirations ou d'étirements 15 minutes avant de se coucher chaque soir pour se détendre, ou s'assois pour boire calmement une tisane (sans caféine).
- 9) **Prendre un bain.** Des études ont démontré qu'il y a un lien entre le refroidissement du corps et l'envie de dormir. Donc, prendre un bain chaud une ou deux heures avant de se coucher peut favoriser le sommeil parce que l'eau chaude hausse la température du corps. Ainsi, quand votre température corporelle baissera, vous aurez sommeil.
- 10) **Ignorer l'horloge.** Bien des gens souffrant de troubles du sommeil surveillent leur horloge. Regarder le cadran trop souvent peut vous garder debout (surtout si vous allumez chaque fois) et renforcer des pensées négatives comme « *Oh non, qu'il est tard, je ne m'endormirai jamais!* » ou « *Qu'il est tôt, j'ai seulement dormi cinq heures. C'est terrible.* »
- 11) **Tenir un journal du sommeil.** Notre fiche d'exercice vous permettra de recueillir des données au sujet de vos habitudes de sommeil au lieu de travailler avec des suppositions. Parce que ce journal vous demande de noter les heures (voir numéro 10), il est recommandé de l'utiliser pour deux semaines pour dresser un portrait général et peut-être encore une fois après deux mois pour voir comment vous avez progressé.
- 12) **Faire de l'exercice.** Faire de l'exercice régulièrement favorise une bonne hygiène du sommeil, mais il faut éviter de faire des efforts rigoureux quatre heures avant l'heure du coucher. Faire une marche le matin est une excellente façon de commencer la journée!
- 13) **Bien manger.** De saines habitudes d'alimentation et une diète équilibrée favorisent le sommeil, mais savoir quand manger est important. Certaines personnes trouvent qu'avoir l'estomac vide avant de se coucher est inconfortable et préfèrent prendre une petite collation, mais un gros repas peut nuire au sommeil. Bien des gens recommandent une tasse de lait chaud, une source de tryptophane, pour inviter le sommeil naturellement.
- 14) **L'environnement.** Il est important d'avoir une chambre tranquille et un lit confortable pour dormir. Une pièce fraîche avec assez de couvertures pour être au chaud est optimale. Assurez-vous d'avoir des rideaux ou un masque de sommeil pour bloquer la lumière du matin et des bouchons d'oreille s'il y a du bruit à l'extérieur de votre chambre.
- 15) **Suivre sa routine le jour.** Même si vous avez mal dormi et ressentez de la fatigue, il est important de faire vos activités quotidiennes habituelles et de respecter votre horaire. N'évitez pas des activités au nom de la fatigue, car cela peut renforcer l'insomnie.

