

CONSEILS SUR L'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil? L'hygiène du sommeil est une série de mesures qu'il faut prendre pour bien dormir la nuit et rester éveillé toute la journée.

Stratégies à adopter afin de bien dormir la nuit :

Horaire de sommeil : La personne qui dort moins de sept ou huit heures peut finir par avoir des problèmes physiques et cognitifs. Il faut donner la priorité au sommeil nocturne plutôt qu'à la sieste, car des siestes peuvent perturber le sommeil nocturne. De courtes siestes au milieu de la journée, si elles sont prises avant 15 h et ne durent pas plus d'une heure, sont les moins perturbantes et peuvent être bénéfiques si on manque de sommeil.

Créez un environnement confortable et propice au sommeil : Pour bien dormir, créez un environnement confortable avec un matelas ferme et une literie propre. Assurez une température ambiante modérée, réduisez le bruit et bloquez la lumière.

Allez au lit seulement si vous avez sommeil : Il ne faut pas vous coucher à une heure précise si vous n'avez pas sommeil. Autrement, vous pouvez rester éveillé au lit et devenir frustré parce que vous n'arrivez pas à vous endormir.

Réservez le lit au sommeil : Utilisez le lit seulement pour dormir. Évitez de lire, de regarder la télé, de travailler, d'étudier ou de participer à d'autres activités semblables au lit, car elles peuvent retarder le sommeil en stimulant le cerveau. Entraînez le cerveau à associer le lit avec le sommeil plutôt que l'activité.

Ne vous inquiétez pas : Essayez de ne pas vous préoccuper de questions relatives au travail, aux études, à la santé et aux relations dans la chambre à coucher. Désignez une heure plus tôt au cours de la soirée pour penser à ces questions. Consacrez un certain temps à la planification de vos solutions et de vos activités du lendemain. Si vous vous réveillez pendant la nuit et que vous commencez à vous inquiéter, notez vos préoccupations et rassurez-vous en vous disant que vous vous occuperez de ces préoccupations le matin suivant. Tamisez la lumière ambiante pendant que vous prenez vos notes.

CONSEILS SUR L'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Adoptez une routine du coucher : Une routine du coucher signale au corps qu'il est temps de dormir. Établissez une routine uniforme : à titre d'exemple, prenez un bain chaud, mettez le pyjama, écoutez de la musique douce et lisez avant de vous coucher.

Détendez-vous : Pratiquez des activités qui favorisent la détente avant de vous coucher. Prenez un bain chaud 90 minutes avant le coucher, faites des exercices de détente, faites de la méditation ou écoutez de la musique douce. Avant de vous coucher, passez trois minutes à respirer profondément et à faire des étirements en douceur.

Évitez les technologies : Fermez les appareils électroniques tels que les téléphones intelligents, les ordinateurs et les tablettes au moins deux heures avant le coucher. Trop de temps passé devant un écran peut perturber le sommeil et causer de la fatigue pendant la journée.

Sortez du lit : Si vous n'arrivez pas à vous endormir, après 20-30 minutes, pratiquez une activité qui favorise la détente, telle que la méditation ou l'écoute de musique douce. Lorsque vous avez sommeil, recouchez-vous. Des étirements et la respiration profonde peuvent vous aider à vous détendre et à vous endormir.

Réveil : Retournez le réveil ou le téléphone cellulaire pour réduire le nombre de fois que vous vérifiez l'heure ou les messages pendant la nuit.

Heure de réveil fixée : Réveillez-vous à la même heure chaque jour, même pendant la fin de semaine, pour établir un rythme de sommeil régulier.

Lumière naturelle : Passez du temps à l'extérieur ou à la lumière naturelle chaque jour pour réguler le cycle veille-sommeil du corps.

Exercice : Faites de l'exercice pendant 30 minutes au moins trois fois par semaine et évitez les activités vigoureuses avant de vous coucher.

Collations légères : Dégustez des collations légères et saines comme du fromage, des craquelins, de la dinde, des bananes ou du lait chaud le soir pour améliorer le sommeil.

CONSEILS SUR L'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Évitez les stimulants : Évitez de consommer de la caféine ou de l'alcool pendant au moins les quatre heures avant le coucher.

Consommation de liquides : Limitez la consommation de liquides pendant la soirée afin de réduire le nombre de visites à la salle de bain pendant la nuit.

Évitez de fumer : Évitez de fumer pendant au moins les quatre heures avant le coucher, car le tabac peut perturber le sommeil.

Médicaments : Consultez un pharmacien au sujet des médicaments qui peuvent perturber le sommeil et ajustez le moment de prendre des médicaments ou trouvez des solutions de rechange.

Patience : L'amélioration du sommeil peut prendre du temps ; la cohérence est importante.

Cohérence : Appliquez la stratégie de manière cohérente pour obtenir les meilleurs résultats.