

Hygiène de sommeil

Les recommandations d'hygiène de sommeil suivantes visent à vous sensibiliser à l'impact de vos habitudes durant la journée (alimentation, activités) et de certains facteurs environnementaux sur votre sommeil.

Près de l'heure du coucher...

Éviter :



Privilégier plutôt :



Une collation légère
peu de temps avant
le coucher



Une heure régulière
pour le lever



Un exercice
physique régulier
à votre routine

Alimentation

Saviez-vous que ce que l'on mange et ce que l'on boit a une incidence sur notre sommeil ?

Pour maximiser vos chances de bien dormir, essayez les stratégies suivantes :

Si vous avez tendance à avoir faim lorsque vous allez vous coucher, prenez une collation légère peu de temps avant le coucher.

Évitez toutefois les repas copieux, qui prolongent la digestion et peuvent créer des inconforts pendant la nuit.

Limitez l'ingestion de liquides (verres d'eau ou de jus, tisane, soupes, etc.) à 1 tasse (250 ml) dans les 4 heures avant le coucher pour éviter de trop devoir vous lever pour aller aux toilettes.

Évitez de manger si vous vous réveillez pendant la nuit.

Nicotine

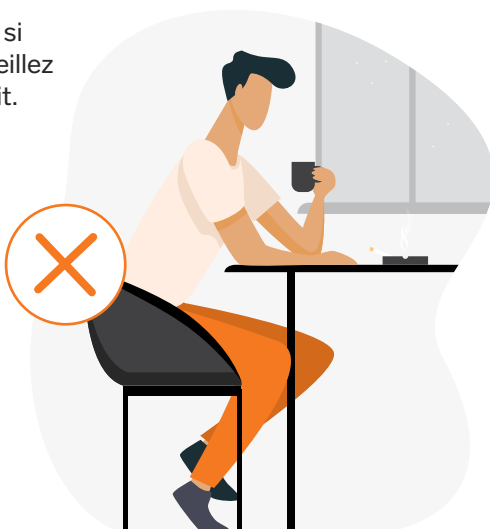
Même si certaines personnes indiquent que la cigarette les aide à se détendre, la nicotine qu'elle contient est en fait un stimulant du système nerveux central qui a les mêmes effets nuisibles que la caféine.

Voici donc quelques recommandations :

Si cela est possible pour vous, envisagez de cesser de fumer.

Diminuez la consommation de tabac peu avant l'heure du coucher.

Ne fumez pas si vous vous réveillez pendant la nuit.



Alcool

Contrairement à la caféine et à la nicotine, l'alcool ralentit l'activité du système nerveux central et a tendance à accélérer l'endormissement. C'est pourquoi certaines personnes l'utilisent pour s'aider à dormir. Il faut toutefois savoir qu'au fur et à mesure que l'alcool est absorbé par le corps, il a tendance à fragmenter le sommeil, faisant en sorte que, même si on s'endort rapidement, le sommeil n'est pas de très bonne qualité. C'est pour cela qu'il est recommandé d'éviter les breuvages alcoolisés de 4 à 6 heures avant le coucher.

Si la consommation d'alcool ou son arrêt sont un problème pour vous, veuillez en parler à votre professionnel de santé. Il existe plusieurs ressources pour faciliter une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation. Il faut toutefois savoir que le sevrage d'alcool peut lui aussi provoquer des symptômes d'insomnie qui peuvent prendre un certain temps avant de se résorber. La thérapie cognitivocomportementale pour l'insomnie peut alors vous aider à traverser cette période et à maintenir de bonnes habitudes de sommeil.

Caféine

La caféine est un stimulant du système nerveux, connu pour son puissant effet antisommeil. Elle demeure active dans le corps plusieurs heures après sa consommation. Toutes les personnes n'ont pas la même sensibilité à la caféine, mais dans tous les cas, il peut être bénéfique d'évaluer et de tenter de réduire la quantité de caféine que vous consommez peu avant l'heure du coucher.

De façon générale, il est recommandé de limiter la consommation de caféine à l'équivalent de 3 tasses de café régulier par jour et de prendre la dernière consommation environ 6 à 8 heures avant le coucher (ce qui voudrait dire à environ 3 heures de l'après-midi pour une personne qui va au lit à 22 h).

Parmi les substances qui contiennent de la caféine, on trouve le café (régulier, espresso, aromatisé, etc.), le thé (noir ou vert), plusieurs boissons gazeuses, les boissons énergisantes et le chocolat. Pourquoi ne pas faire un tour de votre garde-manger et vérifier la teneur en caféine des produits que vous consommez régulièrement ?

Exercice physique

Le sommeil aurait plusieurs fonctions, dont celles de restaurer notre énergie physique. C'est en particulier pendant la phase de sommeil lent profond N3 que cette régénération se produit. En pratiquant une activité physique, le temps total de sommeil, ainsi que le nombre de stades N3 et leur durée tendent à augmenter. Le temps nécessaire pour s'endormir diminue également avec la pratique d'une activité physique.

Toutefois, l'intensité et le moment de l'activité physique sont importants.

Idéalement, intégrez un exercice physique régulier à votre routine. Ce n'est pas tant le fait de faire un exercice un jour donné qui vous fera mieux dormir ce soir-là, mais plutôt le fait de faire régulièrement de l'activité physique.

Le bénéfice sera d'autant plus grand si vous le pratiquez en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Évitez toutefois un exercice intense juste avant le coucher.

Régularisez votre sommeil et bâtissez une « dette de sommeil »

Utilisez le rythme circadien et la pression homéostatique pour vous aider à mieux dormir.

Levez-vous à la même heure tous les jours, peu importe la durée du sommeil pendant la nuit précédente.

Utilisez une alarme si vous avez du mal à vous lever le matin.

Vous pouvez vous lever jusqu'à une heure plus tard la fin de semaine.

Essayez de limiter les siestes durant le jour. Si vous avez absolument besoin d'une sieste, favorisez une courte sieste de 15 à 20 minutes, au moins 7 à 9 heures avant l'heure du coucher.

Lumières et écran

La lumière émise par les écrans d'ordinateurs, de tablettes, de téléphones cellulaires et de téléviseurs est semblable à celle de la lumière du jour, ce qui peut affecter le rythme circadien (rythme de réveil-sommeil) en atténuant ou en retardant les phénomènes biologiques qui nous mènent à nous endormir le soir.

Aussi, il pourrait être bénéfique d'essayer les stratégies suivantes :

Tamisez l'éclairage peu avant l'heure du coucher.

Évitez l'exposition à des écrans le soir, et surtout si vous vous réveillez la nuit.



Réapprenez à associer votre lit au sommeil

De façon à ce que votre lit, votre chambre à coucher et l'heure du coucher redeviennent fortement associés à la détente et au sommeil, **limitez le temps que vous passez au lit sans dormir.**

Allez au lit seulement quand vous vous sentez somnolent (pas seulement fatigué).

Votre chambre à coucher et votre lit devraient être des lieux de détente et de repos. Réservez le lit au sommeil et aux activités sexuelles. Évitez d'y pratiquer des activités incompatibles avec le sommeil, p.ex. regarder la télévision, faire votre budget, vous disputer avec votre conjoint(e), etc.

Si vous êtes au lit et que vous n'arrivez pas à dormir depuis plusieurs minutes, sortez, allez dans une autre pièce pour pratiquer une activité relaxante et attendez de vous sentir de nouveau somnolent avant de retourner au lit.

Environnement de sommeil

Mettez en place la chambre à coucher « idéale »,
soit une chambre :

Silencieuse

Si des sons viennent déranger votre sommeil, il pourrait être bon d'améliorer l'insonorisation de cette pièce ou de créer un bruit de fond (p.ex. un ventilateur, une machine à bruit blanc) ou d'utiliser des bouchons d'oreilles.

Sombre

Si la lumière perturbe votre sommeil, ajoutez des rideaux ou des stores opaques. Un simple masque de sommeil peut également faire l'affaire !

Fraîche

Il n'existe pas de température idéale pour tout le monde, mais des températures extrêmes, chaudes ou froides, peuvent avoir une influence négative sur le sommeil. Si votre chambre est trop froide, augmentez le chauffage, habillez-vous plus chaudement ou utilisez une couverture plus chaude. Si au contraire, elle est trop chaude, vous pouvez ouvrir les fenêtres, utiliser un ventilateur ou la climatisation.

De plus, si vous avez tendance à surveiller l'horloge lorsque vous n'arrivez pas à vous endormir, il est préférable de la retirer ou de la retourner dos à vous, car voir l'heure qui avance ajoute souvent un stress qui nuit à l'endormissement.

Des nuits reposantes.
Des journées satisfaisantes.

