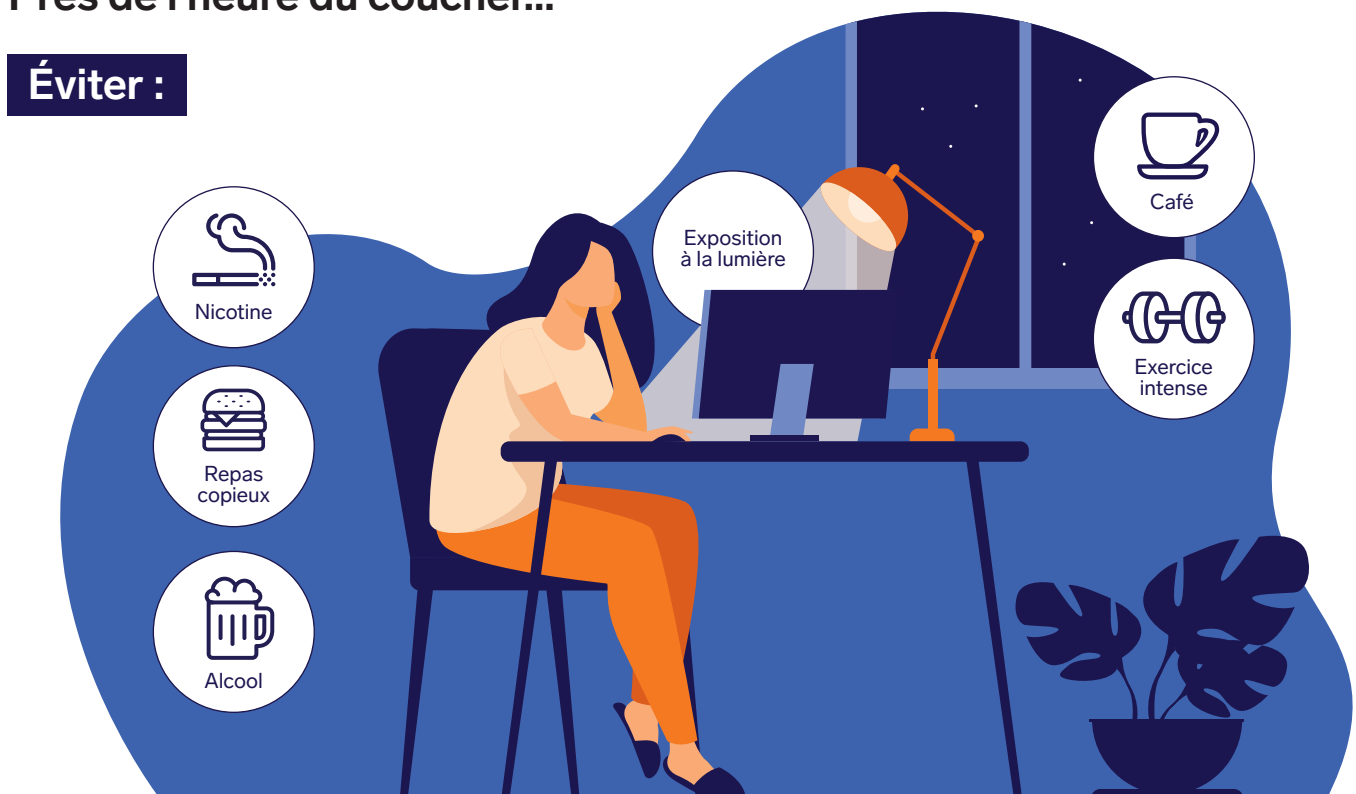


Hygiène de sommeil

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.**



Sleep hygiene

The following sleep hygiene recommendations are intended to make you aware of the impact of your daytime habits (e.g., diet, activities) and certain environmental habits on your sleep.

Close to bedtime ...

Avoid:



What to do instead:



Eat a light snack shortly before bedtime.



Get up at a regular time.



Exercise regularly as part of your routine.

Diet

Did you know that what we eat and drink affects our sleep?

To maximize your chances of getting a good night's sleep, try the following strategies:

If you tend to be hungry when you go to bed, have a light snack shortly before bedtime.

However, avoid large meals, which prolong digestion and can cause discomfort during the night.

Limit fluid intake (glasses of water or juice, tea, soups, etc.) to 1 cup (250 mL) within 4 hours of your bedtime to avoid having to get up often to go to the bathroom.

Avoid eating if you wake up during the night.

Nicotine

Although some people claim that cigarettes help them relax, the nicotine they contain is actually a stimulant of the central nervous system which has the same harmful effects as caffeine.

Here are a few recommendations:

If you feel able, consider quitting smoking.

Decrease your smoking shortly before bedtime.

Do not smoke if you wake up during the night.



Alcohol

Unlike caffeine and nicotine, alcohol slows down central nervous system activity and tends to speed up drowsiness. This is why some people use it to help them sleep. However, as alcohol is absorbed into the body, it has a tendency to fragment sleep, so that even if you fall asleep quickly, the quality of your sleep is not very good. This is why it is recommended to avoid alcoholic beverages 4 to 6 hours before bedtime.

If your alcohol consumption has become a problem for you, please talk to your health care professional. There are several resources available to help you quit drinking or lower your consumption. Keep in mind, however, that alcohol withdrawal can also cause symptoms of insomnia which may take some time to subside. In such cases, cognitive-behavioural therapy can help people get through this period and maintain good sleep habits.

Caffeine

Caffeine is a stimulant of the nervous system and is known for its powerful ability to prevent sleep. It remains active in the body several hours after consumption. Not all people have the same sensitivity to caffeine, but in all cases, it may be beneficial to evaluate and try to reduce the amount of caffeine you consume shortly before bedtime.

In general, it is recommended to limit caffeine consumption to the equivalent of 3 cups of regular coffee a day and to have your last coffee about 6 to 8 hours before bedtime (which means around 3 p.m. for a person going to bed at 10 p.m.).

Substances containing caffeine include coffee (regular, espresso, flavoured, etc.), tea (black or green), several soft drinks, energy drinks and chocolate. Why not take a look in your pantry and check the caffeine content of the products you regularly consume?

Physical exercise

Sleep has several functions, including restoring the body's physical energy. This regeneration occurs particularly during the N3 stage of deep sleep. With physical activity, total sleep time, the number of N3 stages and their duration all tend to increase. In addition, physical activity decreases the time needed to fall asleep.

However, the intensity and timing of the physical activity are important.

Ideally, integrate regular physical exercise into your routine. It is not so much the fact of exercising on a given day that will make you sleep better at night, but rather the fact that you are regularly active.

The benefit will be even greater if you exercise in the afternoon or early evening.

However, avoid intense exercise just before bedtime.

Regulate your sleep and build "sleep debt"

Use the circadian rhythm and homeostatic pressure to help you sleep better.

Get up at the same time every day, regardless of how long you slept the night before.

Use an alarm clock if you have trouble getting up in the morning.

You can get out of bed up to an hour later on weekends.

Try to limit naps during the day. If you absolutely need a nap, stick to a short nap no longer than 15 to 20 minutes, at least 7 to 9 hours before bedtime.

Light and screens

The light emitted by computer screens, tablets, cellphones and televisions is similar to daylight, which can affect the circadian rhythm (sleep-wake cycle) by attenuating or delaying the biological phenomena that lead us to fall asleep at night.

Also, it may be beneficial to try the following strategies:

Dim the lights shortly before bedtime.

Avoid exposure to screens during the evening, especially if you tend to wake up at night.



Relearn to associate your bed with sleep

Limit the amount of time you spend in bed without sleeping so that your bed, bedroom and bedtime become strongly associated with relaxation and sleep again.

Go to bed only when you feel sleepy (not just tired).

Your bedroom and bed should be places to relax and rest. Reserve the bed for sleep and sexual activities. Avoid activities that are incompatible with sleep (e.g., watching TV, doing your budget, arguing with your spouse, etc.).

If you are in bed and have not been able to fall asleep for several minutes, get up, go to another room for a relaxing activity and wait until you feel sleepy again before going back to bed.

Sleep environment

The following are considered ideal conditions for a good night's sleep:

Quiet

If sounds disturb your sleep, it may be a good idea to improve the soundproofing of your bedroom, create background noise (e.g., a fan or white noise machine) or wear earplugs.

Dark

If light disturbs your sleep, add opaque curtains or blinds. A simple sleep mask can also do the trick!

Cool

There is no ideal temperature for everyone, but temperature extremes, whether hot or cold, can have a negative effect on sleep. If your bedroom is too cold, turn up the heat, dress more warmly or use a warmer blanket. If it is too hot, you can open the windows, use a fan or turn on the air conditioner.

Finally, if you tend to watch the clock when having trouble falling asleep, it is preferable to remove it or turn it away from you, since watching the time go by often adds stress that interferes with falling asleep.

**Restful nights.
Satisfying days.**

