

WEEK FOR BETTER SLEEP SEMAINE POUR MIEUX DORMIR

Sommaire des trucs pour adultes

Lorsque votre esprit s'emballe et vous empêche de dormir la nuit, utilisez une technique de distraction.



Essayez de vous coucher à la même heure chaque soir et de vous lever à la même heure chaque matin, en semaine et la fin de semaine.



Préparez votre esprit et votre corps pour le sommeil. Utilisez des techniques de relaxation durant votre routine du coucher.



Commencez votre journée avec une lumière vive pour obtenir de l'énergie pendant la journée et vous préparez à dormir la nuit.



Si vous faites une sieste, gardez-la courte (10-20 minutes) et faites-la avant 15 h 00.



Faites de l'exercice pendant la journée pour mieux dormir la nuit.

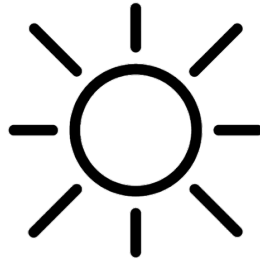


Évitez de vous coucher en ayant faim, après avoir trop mangé ou en étant affecté(e) par la caféine ou l'alcool.

C'est toute votre journée qui compte

Truc pour mieux dormir - Jour 1 :

Laissez entrer la lumière



Commencez votre journée avec une lumière vive pour obtenir de l'énergie pendant la journée et vous préparez à dormir la nuit.

Lorsque vous vous réveillez, une lumière vive aide à activer votre cerveau et à définir l'horaire de votre corps. La lumière du matin signale à l'horloge biologique qu'il est temps d'être éveillé(e), alerte et actif(ve).

Dès le matin, ouvrez vos rideaux pour laisser entrer la lumière. Si vous vous réveillez avant le lever du soleil, passez du temps dans une pièce bien éclairée pour vous aider à vous réveiller. Si vous en êtes capable, sortir tôt dans la journée est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour régler votre horloge biologique. Pendant votre journée de travail, faites une pause et sortez faire une petite promenade.

Le soir, la lumière vive réduit vos hormones de sommeil et rend votre cerveau plus éveillé. Étant donné que les télévisions, les ordinateurs, les téléphones et les tablettes sont tous équipés d'écrans qui ressemblent à des minilampes, leur utilisation dans les deux heures précédant le coucher peut rendre votre endormissement plus difficile. Si vous devez vraiment utiliser un appareil électronique, utilisez un filtre orange pour réduire l'impact sur votre horloge biologique (il existe plusieurs applications que vous pouvez télécharger sur votre téléphone, tablette ou ordinateur à cette fin).

Truc pour mieux dormir - Jour 2 :

Les journées actives mènent à des nuits reposantes



Faites de l'exercice pendant la journée pour mieux dormir la nuit.

Prenez le temps de faire de l'exercice presque tous les jours. Vous pouvez suivre [les directives canadiennes en matière de mouvement pour les adultes](#) en faisant 30 minutes d'exercice modéré à vigoureux cinq fois par semaine. Les activités physiques qui font pomper votre cœur sont très efficaces pour améliorer le sommeil. Ajoutez des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. L'exercice diurne vous aidera à maintenir votre santé et à vous préparer à une bonne nuit de sommeil.

Il existe de nombreuses façons de faire de l'exercice. Il est important de trouver ce qui fonctionne pour vous. Vous pouvez faire une marche rapide, du jogging, de la natation ou du vélo. Vous pouvez rejoindre une ligue locale en pratiquant votre sport préféré. Vous pouvez également inclure de l'exercice dans vos activités quotidiennes, comme promener le chien, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire une promenade pendant votre pause déjeuner ou vous garer plus loin de votre destination pour faire quelques pas supplémentaires. Trouvez des moyens d'augmenter votre fréquence cardiaque et d'ajouter un peu de sueur à votre journée.

Faire de l'exercice pendant la journée vous aidera à dormir la nuit. Cependant, évitez les exercices vigoureux dans l'heure précédant le coucher, car cela peut nuire à une bonne nuit de sommeil.

Truc pour mieux dormir - Jour 3 :

Manger, boire et dormir



Évitez de vous coucher en ayant faim, après avoir trop mangé ou en étant affecté(e) par la caféine ou l'alcool.

Nous avons tous besoin de manger, de boire et de dormir pour vivre. Mais parfois, ces besoins peuvent rivaliser au moment du coucher. Lorsque vous vous couchez, il est important de vous sentir à l'aise – sans avoir faim, vous sentir trop plein(e) ni avoir soif – et d'éviter les effets de la caféine et de l'alcool sur le sommeil.

Assurez-vous d'être suffisamment alimenté(e) et hydraté(e) pendant la journée et le soir. Évitez les aliments qui, selon vous, vous rendent inconfortable à l'heure du coucher.

La caféine se trouve dans de nombreux aliments et boissons. Saviez-vous que la caféine peut rester dans votre corps pendant plus de 10 heures? Un café, un thé ou un dessert au chocolat après le souper peuvent rendre l'endormissement beaucoup plus difficile. À partir du milieu de l'après-midi, évitez les aliments et les boissons contenant de la caféine et essayez de passer à des boissons sans caféine comme des tisanes.

L'alcool peut rendre les gens somnolents, mais il est en fait un perturbateur du sommeil qui provoque des réveils durant la nuit.

Truc pour mieux dormir - Jour 4 :

Soyez judicieux face à la sieste



Si vous faites une sieste, gardez-la courte (10-20 minutes) et faites-là avant 15 h 00.

La sieste peut nous aider à bénéficier des avantages du sommeil pour améliorer les performances mentales et l'humeur. Elle peut aussi être source de problèmes de sommeil. L'un de nos rythmes biologiques naturels s'appelle la « pression de sommeil ». Cette pression de sommeil est faible le matin lorsque vous commencez votre journée, et augmente au cours de la journée et du soir jusqu'à ce que vous vous endormiez.

Des siestes longues ou survenant tard dans la journée réduisent votre pression de sommeil. Ça peut vous rendre moins somnolent(e) à l'heure du coucher, ce qui peut créer des difficultés à vous endormir ou à rester endormi(e). Pour éviter que les siestes n'interfèrent avec votre sommeil, faites-les plus tôt dans la journée, réglez une alarme pour qu'elles soient courtes (ne dépassez pas 20 minutes) et soyez physiquement actif(ve) au réveil. Ça facilitera l'accumulation de votre pression de sommeil avant de vous coucher le soir.

Si vous vous sentez fatigué(e) après le dîner ou le souper, soyez actif(ve) physiquement pour augmenter votre énergie. Ça vous aidera également à être prêt(e) à dormir la nuit (évittez l'exercice durant l'heure avant le coucher).

Truc pour mieux dormir - Jour 5 : Préparez votre esprit et votre corps pour le sommeil



Utilisez des techniques de relaxation durant votre routine du coucher.

À mesure que l'heure du coucher approche, il se produit un changement chimique progressif dans votre cerveau qui aide votre esprit et votre corps à se préparer au sommeil. Ajouter des techniques de relaxation à votre routine du coucher ou passer du temps à profiter d'une activité calme et relaxante peut soutenir ces changements chimiques. Ceci facilitera votre endormissement.

Les meilleures conditions pour se préparer au sommeil impliquent de passer du temps dans un endroit calme et peu éclairé, ni trop froid, ni trop chaud. À chaque soir, passez quelques minutes à détendre votre esprit et votre corps en utilisant une technique de relaxation, comme la relaxation musculaire progressive, les exercices de respiration et la méditation.

Nous vous invitons dès maintenant à essayer un exercice de respiration que vous pourrez pratiquer durant la journée avant de le mettre en pratique le soir :

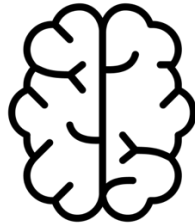
Pour écouter l'exercice, cliquez ici :



Pour en apprendre davantage sur d'autres techniques de relaxation et trouver celle qui vous convient: [Cliquez ICI](#).

Truc pour mieux dormir - Jour 6 :

Distrayez votre esprit



Lorsque votre esprit s'emballe et vous empêche de dormir la nuit, utilisez une technique de distraction.

Les pensées peuvent garder votre esprit alerte et actif jusque tard dans la nuit, ce qui peut sembler difficile à contrôler. La plupart d'entre nous en ont fait l'expérience : on se couche et, tout à coup, on fait des plans, des listes de choses à faire; ou on s'inquiète pour son travail, ses proches ou ses finances.

Vous pouvez utiliser des techniques de distraction pour remplacer les pensées qui vous empêchent de dormir la nuit. Une bonne technique de distraction est celle qui occupe vos pensées tout en permettant à l'activité de votre cerveau de ralentir et au sommeil de prendre le dessus. Il existe de nombreuses façons de distraire votre esprit pour vous distancer des pensées qui rendent le sommeil difficile. Cela demandera un peu de pratique au début, mais vous vous améliorerez avec le temps.

Les techniques de distraction courantes incluent le bruit de fond (comme une machine ou un ventilateur à bruit blanc), des histoires de 20 minutes, et l'exercice de génération de mots de cinq lettres (veuillez cliquer sur la vidéo ci-dessous pour en savoir plus).



Pour découvrir d'autres techniques de distraction pour apaiser votre esprit :

[Cliquez ici.](#)

Truc pour mieux dormir - Jour 7 :

Heures de coucher et de lever régulières



Essayez de vous coucher à la même heure chaque soir et de vous lever à la même heure chaque matin, en semaine et la fin de semaine.

Si vous avez des difficultés de sommeil, une étape importante pour bien dormir consiste à fixer des heures de lever et de coucher régulières. Choisissez un horaire de lever et de coucher qui vous convient et que vous pouvez suivre chaque jour. Ceci peut être difficile à suivre, mais ça peut aussi être un moyen très rapide d'améliorer votre sommeil.

Levez-vous à la même heure chaque jour : Ne restez pas au lit au-delà de votre heure de lever. Si le réveil est difficile, planifiez à l'avance une activité matinale qui vous motivera à sortir du lit : une courte promenade, un jeu amusant et facile, ou un appel avec un ami ou un membre de votre famille le matin. Si vous vous réveillez un peu plus tôt que votre heure de lever, vous pouvez quitter le lit.

Ne vous laissez pas somnoler avant de vous coucher : Si vous avez du mal à rester éveillé(e) le soir, planifiez à l'avance. Préparez une activité simple et calme pour passer le temps même si vous avez sommeil. Vous pouvez faire un casse-tête, écouter de la musique douce ou lire un magazine ou un livre à côté d'une lampe de faible intensité. Il est préférable d'éviter la télévision et les autres écrans au moins 60 minutes avant le coucher.

Si vous vous réveillez la nuit et n'arrivez pas à vous rendormir : Après 20 minutes d'éveil, quittez votre lit et revenez seulement lorsque vous avez sommeil. Regarder la télévision ou utiliser votre téléphone ou votre tablette électronique risque de vous tenir éveillé(e).

Participez plutôt à une activité calme et non stimulante, comme faire un casse-tête, écouter de la musique douce ou lire un magazine ou un livre. Retournez au lit lorsque vous vous sentez prêt(e) à dormir. Répétez au besoin. Créez un espace confortable dans la maison où vous pourrez vous rendre quand ça se produit (avec une couverture légère à côté d'une lampe de faible intensité dans un fauteuil confortable).

Merci d'avoir participé à la *Semaine pour mieux dormir* !

Pour obtenir des ressources supplémentaires, visitez notre site web à
recherchesommeil.ca

Vous pensez être aux prises avec l'insomnie?

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les traitements (sans médicament)
contre l'insomnie et comment y accéder.

