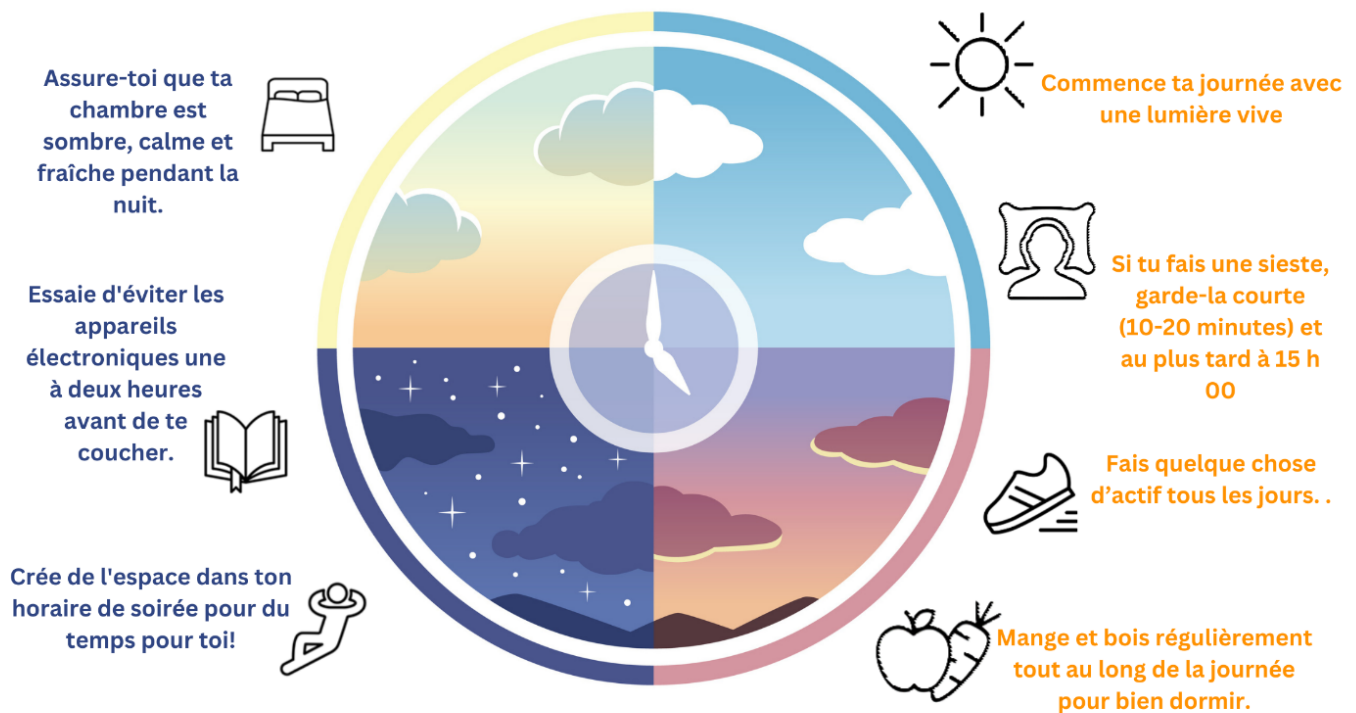


WEEK FOR BETTER SLEEP SEMAINE POUR MIEUX DORMIR

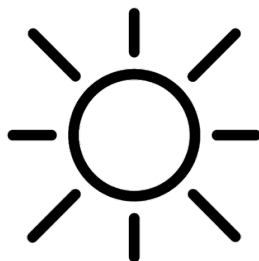
Sommaire des trucs pour les jeunes



C'est toute ta journée qui compte!

Truc pour mieux dormir - Jour 1 :

Laisse entrer la lumière



Commence ta journée avec une lumière vive.

Bonjour Soleil! Sais-tu que pendant la jeunesse, l'horloge interne du corps roule un peu plus tard ? Cela fait que les adolescents et les jeunes adultes ont une tendance naturelle à vouloir se coucher plus tard le soir et à se réveiller plus tard le matin. L'horloge interne de notre corps utilise la lumière pour nous aider à nous sentir éveillé(e) pendant la journée et à nous endormir la nuit. Tu peux aider ton corps à se lever plus tôt en bénéficiant d'un peu de soleil ou d'une lumière vive chaque matin.

Ouvre les rideaux dès que tu te réveilles pour laisser entrer la lumière (tu peux même les laisser ouverts la nuit pour que ta chambre ait déjà de la lumière naturelle avant ton réveil. Cela facilitera la transition!). Si tu es debout avant le soleil, passe du temps dans une pièce bien éclairée pour réveiller ton cerveau et le préparer pour la journée. Pour avoir le plus d'impact, essaie de passer du temps près des fenêtres ou dehors tôt dans la journée.

Une lumière vive le soir réduit tes hormones de sommeil et rend ton cerveau plus éveillé. Les télévisions, les ordinateurs, les téléphones et les tablettes électroniques ont tous des écrans qui ressemblent à des minilampes. L'utilisation de ces appareils dans les deux heures précédant le coucher fait en sorte que ce soit plus difficile de s'endormir. Si tu dois vraiment les utiliser, met un filtre orange pour réduire l'impact sur ton horloge biologique (il existe plusieurs applications que tu peux télécharger sur ton téléphone/tablette ou ordinateur pour réduire les effets de la lumière).

Truc pour mieux dormir - Jour 2 :

Exercice



Fais quelque chose d'actif tous les jours.

Faire 60 minutes d'exercice énergétique par jour t'aidera à mieux dormir la nuit et à te sentir bien pendant la journée. Tu n'es pas obligé(e) de faire les 60 minutes d'un coup! Choisis des activités que tu aimes et qui font augmenter ton rythme cardiaque, comme le jogging, le vélo, la natation ou tout autre sport qui te fait bouger. Tu peux profiter de toutes les occasions pour bouger pendant la journée, comme descendre du bus un arrêt avant ta destination ou prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs.

Si tu es assis(e) depuis longtemps, bouger peut t'aider à augmenter ton niveau d'énergie. N'oublie pas que faire de l'exercice pendant la journée t'aide à dormir, mais que tu dois éviter de faire de l'exercice au moins une heure avant de te coucher, sinon ça peut t'empêcher de dormir.

Apprends-en davantage sur les lignes directrices canadiennes en matière de mouvement [pour les jeunes de moins de 18 ans](#) et pour ceux qui ont [18 ans ou plus](#).

Truc pour mieux dormir - Jour 3 :

Mange et bois pour te sentir mieux



Mange et bois régulièrement tout au long de la journée pour bien dormir.

Bonne alimentation, bonne humeur! Essaie de prendre des repas réguliers tout au long de la journée et évite les aliments sucrés, salés ou gras, surtout quelques heures avant de te coucher.

Savais-tu que la caféine peut rester dans ton corps pendant plus de 10 heures? Évite les aliments et les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé, les sodas et le chocolat, au moins 6 heures avant le coucher. Évite l'alcool, la nicotine et le cannabis, qui peuvent tous perturber le sommeil chez les jeunes.

Fais de ton mieux pour manger quelque chose de sain le matin, peu après ton réveil, pour relancer ton corps et ton cerveau. Emporte des collations saines avec toi pour les journées chargées ou les pauses entre les cours pour te donner un regain d'énergie. Parfois, on se sent fatigué(e) ou affamé(e) parce qu'on a besoin de boire plus d'eau. Avoir avec toi une bouteille d'eau que tu peux remplir tout au long de la journée est une excellente idée.

Truc pour mieux dormir - Jour 4 :

Faire une sieste ou ne pas faire une sieste?



Si tu fais une sieste, garde-la courte (10-20 minutes) et au plus tard à 15 h 00

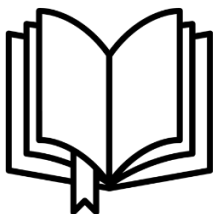
La sieste peut être très utile. Par exemple, une sieste après avoir étudié ou appris quelque chose de nouveau peut aider à renforcer ta mémoire. Cependant, pour ceux qui ont des problèmes de sommeil, la sieste peut rendre l'endormissement plus difficile le soir.

Si tu fais une sieste, règle une alarme pour une durée maximale de 20 minutes et fais la sieste le plus tôt possible dans la journée. L'un de nos rythmes biologiques naturels s'appelle la « pression de sommeil ». Cette pression de sommeil est faible le matin et elle augmente au fil de la journée et du soir jusqu'à ce que tu t'endormes. Des siestes plus longues et des siestes tard dans la journée réduisent ta pression de sommeil. Ça peut te rendre moins somnolent(e) à l'heure du coucher, ce qui peut créer des difficultés à t'endormir ou à rester endormi(e).

On a souvent une baisse d'énergie après le dîner. Se réveiller en faisant une promenade, en buvant un verre d'eau ou en dansant sur ta chanson préférée peut aider. Fais-toi un plan pour gérer ta baisse d'énergie au lieu d'attendre de te sentir vraiment fatigué(e).

Truc pour mieux dormir - Jour 5 :

« Ne pas déranger »



Essaie d'éviter les appareils électroniques une à deux heures avant de te coucher.

Regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo avant de te coucher peut t'empêcher de t'endormir. Essaie d'éteindre tes appareils électroniques au moins une heure avant de te coucher et de régler ton téléphone en mode nuit ou « ne pas déranger ».

Une astuce consiste à définir une alarme pour te rappeler d'éteindre tes appareils. Si tu as du mal à ne pas utiliser ton téléphone ou d'autres appareils électroniques avant de te coucher, essaie de les placer dans un endroit éloigné de ton lit ou dans une autre pièce. Tu peux également conclure un accord avec tes amis pour échanger des messages le matin plutôt que le soir.

Avant de te coucher, essaie des activités qui ne perturberont pas ton sommeil, comme lire un livre, écouter de la musique ou dessiner.

Truc pour mieux dormir - Jour 6 : C'est le temps de se détendre



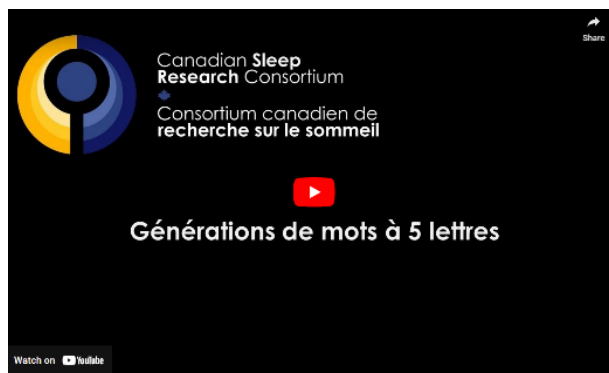
Crée de l'espace dans ton horaire de soirée pour du temps pour toi!

Prends le temps de te détendre. Si tu as beaucoup d'énergie avant de te coucher, essaie des étirements ou la méditation guidée pour aider ton esprit et ton corps à se sentir calmes et prêts à aller au lit. Essaie d'écrire les choses dont tu dois te souvenir ou qui t'inquiètent avant de te coucher, puis entraîne-toi à les laisser aller.

On t'invite à essayer un exercice de respiration que tu peux pratiquer pendant la journée avant de le mettre en pratique le soir.

Pour écouter l'exercice, clique ici : 

Il y a aussi des techniques de distraction pour calmer ton esprit si tes pensées t'empêchent de dormir. En voici un exemple :



Apprends-en davantage sur [les techniques de relaxation](#) pour t'aider à te détendre ou sur les [techniques de distraction](#) pour calmer ton esprit si tes pensées t'empêchent de dormir.

Truc pour mieux dormir - Jour 7 :

Crée un bon environnement de sommeil



Assure-toi que ta chambre est sombre, calme et fraîche pendant la nuit.

Le lit, c'est pour dormir! Assure-toi d'être à l'aise lorsque tu es au lit. Tu obtiendras ton meilleur sommeil si ta chambre est sombre, calme et fraîche (environ 18 degrés Celsius). Utilise des rideaux opaques pour réduire la lumière entrant dans ta chambre la nuit. Si tu utilises une veilleuse, choisis-en une de faible intensité, préférablement jaune ou orange.

S'il y a du bruit dans ta chambre, tu peux essayer d'utiliser un bruit blanc comme un ventilateur ou un appareil recréant le bruit de la pluie qui tombe pour t'aider à t'endormir.

Te coucher et te réveiller à la même heure chaque jour peut également t'aider à t'endormir plus rapidement et à démarrer plus facilement le matin. Les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour. Les jeunes adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour.

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

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

Tu penses être aux prises avec l'insomnie?

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