



Liste de vérification de l'hygiène du sommeil

PENDANT LA JOURNÉE

- Faites de l'exercice intelligemment** Faites de l'exercice pendant la journée (idéalement avec une fréquence cardiaque élevée et de la transpiration).
- Mangez intelligemment** Évitez d'aller au lit avec le ventre plein ou si vous avez faim.
- Faites la sieste intelligemment** Évitez de faire la sieste. Si nécessaire, limitez-vous à une courte sieste avant 15 h 00.
- Stimulants** Ne consommez de la caféine, de la nicotine ou autres stimulants que tôt dans la journée.
- Médicaments** Prenez-les pendant la journée s'ils perturbent votre sommeil*

NOTES

AVANT LE COUCHER

- Ce qui dérange le sommeil**
 - Évitez la caféine
 - Évitez la nicotine
 - Limitez ou évitez l'alcool
 - Évitez les lumières vives
- Le cellulaire**
 - Fonctionnalité de nuit (ne pas déranger)
- Relaxation**
 - Étirement ou yoga
 - Respiration consciente
 - Méditation guidée
- ROUTINE RELAXANTE À FAIRE CHAQUE SOIR**
 - Évitez certains médicaments*
 - Évitez les écrans (SMS, télévision, etc.)
 - Évitez les bruits forts
 - Évitez d'avoir faim ou d'avoir l'estomac plein
 - Loin du lit
 - Bruits apaisants ou le silence
 - Exercice vigoureux à éviter
 - Relaxation musculaire progressive
 - Fin du temps de planification ou de votre temps de réflexion

NOTES

UNE FOIS AU LIT

- La chambre** Silence, obscurité (utilisez des bouchons d'oreille et un masque au besoin)
- Le lit** Chaud (pas trop), confortable
- Vous**
 - CALME. CONSEILS POUR VOUS AIDER À VOUS ENDORMIR RAPIDEMENT**
 - Visualisation Respiration consciente Laissez la réflexion ou la planification jusqu'au lendemain
 - Endormez-vous (sortez du lit si vous ne vous êtes pas endormi(e) après 15-20 minutes et réessayez quand vous vous sentirez fatigué(e))
- Le réveil** Sortez du lit et faites une activité

NOTES

*Parlez à votre professionnel de la santé.

Que pouvez-vous changer dès aujourd'hui pour améliorer votre hygiène du sommeil ?