



# Liste de vérification de l'hygiène du sommeil

## PENDANT LA JOURNÉE

- Faites entrer la lumière**  Exposez-vous à une lumière vive dès votre réveil
- 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
- Évitez certains médicaments\*
- Évitez les écrans (SMS, télévision, etc.)
- Évitez d'avoir faim ou d'avoir l'estomac plein
- Évitez les bruits forts
- Le cellulaire**
- Fonctionnalité de nuit (ne pas déranger)
- Loin du lit
- Relaxation** **ROUTINE RELAXANTE À FAIRE CHAQUE SOIR**
- Étirement ou yoga
- Respiration consciente
- Méditation guidée
- Bruits apaisants ou le silence
- Exercice vigoureux à éviter
- Fin du temps de planification ou de votre temps de réflexion
- Relaxation musculaire progressive

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 ?