



# 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
- Le cellulaire**
  - Fonctionnalité de nuit (ne pas déranger)
- Relaxation**

**ROUTINE RELAXANTE À FAIRE CHAQUE SOIR**

  - Étirement ou yoga
  - Respiration consciente
  - Méditation guidée
- Évitez certains médicaments\*
  - Évitez les écrans (SMS, télévision, etc.)
  - Évitez d'avoir faim ou d'avoir l'estomac plein
  - Évitez les bruits forts
  - Loin du lit
  - 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 ?**