



Liste de vérification de l'hygiène du sommeil

Mieux Dormir
mieux-dormir.ca

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 certains médicaments* |
| | ☐ | Évitez la nicotine | ☐ | Évitez les écrans (SMS, télévision, etc.) |
| | ☐ | Limitez ou évitez l'alcool | ☐ | Évitez d'avoir faim ou d'avoir l'estomac plein |
| | ☐ | Évitez les lumières vives | ☐ | 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 | ☐ | Bruits apaisants ou le silence |
| | ☐ | Respiration consciente | ☐ | Exercice vigoureux à éviter |
| | ☐ | Méditation guidée | ☐ | 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 ?