

10 ASTUCES pour BIEN DORMIR

1 Couchez-vous à la bonne heure



Fixez-vous une heure de coucher et n'allez pas au lit avant. Choisissez une heure de coucher plus tardive si vous passez beaucoup de temps éveillé(e) au lit. Restez éveillé(e) après l'heure de coucher prévue si vous n'avez pas sommeil.



2 La règle des ≈20 minutes



Votre esprit s'emballe après avoir éteint la lumière ? Vous pouvez mettre fin à cette habitude nocturne en quittant votre lit si vous mettez trop de temps — environ 20 minutes — à vous endormir (ou à vous rendormir). Faites une activité relaxante, puis retournez au lit lorsque vous avez sommeil. Répétez au besoin. **Important** : ne regardez pas l'horloge. Estimez, selon votre ressenti, le moment où il est temps de sortir du lit.



3 Levez-vous à la même heure chaque matin



Si possible, dormez jusqu'à l'heure prévue pour vous lever et commencer votre journée. Ne dormez pas et ne restez pas au lit au-delà de votre heure du lever, peu importe si vous êtes resté(e) debout tard la veille.



4 Faites des siestes judicieuses



Ne faites pas la sieste si vous n'en avez pas besoin. Évitez de faire la sieste en restant actif(ve) (par ex. 20 minutes de marche). Si la sieste est inévitable, limitez-la à 10-20 minutes. Terminez votre sieste avant 15 h.



5 Passez moins de temps au lit



Passez-vous beaucoup de temps éveillé(e) au lit en *espérant* vous endormir ? Cela peut entraîner de la tension et de l'anxiété liée au sommeil, ce qui rend le sommeil plus difficile. Passer *moins* de temps au lit (temporairement) peut entraîner le bénéfice inattendu d'un meilleur sommeil avec moins d'interruptions. À mesure que votre sommeil s'améliore, augmentez progressivement votre temps passé au lit en utilisant un journal du sommeil pour suivre votre sommeil.



6 Distrayez-vous



Il est difficile de s'endormir lorsque l'esprit est actif : s'inquiéter de ses finances, de sa santé, de ses relations ou encore de la liste des choses à faire. Laissez à votre esprit la possibilité de ralentir et que le sommeil prenne le dessus. Essayez ces techniques de distraction qui vous aideront à vous endormir :

- *L'exercice du chariot d'épicerie* : imaginez que vous avanciez lentement dans une épicerie et que vous remplissiez votre chariot en prêtant une attention particulière et détaillée à chaque article que vous sélectionnez.
- *Le défi de la liste de mots* : pensez à un mot de 5 lettres et cherchez 5 à 10 mots commençant par chacune des lettres de ce mot. Ajoutez de la variété en choisissant un thème : des animaux, des noms, des villes, etc.



7 Prenez le temps de vous détendre



Avant d'aller au lit, il existe de nombreuses façons de préparer votre corps et votre esprit au sommeil. Ajoutez une technique de relaxation à votre routine du coucher pour vous aider à vous détendre. Voici quelques exemples : lire sous un faible éclairage avant d'aller au lit, pratiquer l'exercice de respiration 4-7-8, et contracter puis relâcher progressivement vos muscles, de la tête aux pieds.



8 Quand vous êtes au lit, c'est pour dormir



N'utilisez votre lit que pour dormir, pour les relations sexuelles ou lorsque vous êtes malade. Évitez d'y lire, d'écrire, de socialiser, de travailler ou de câliner vos animaux de compagnie. Éteignez les écrans bien avant de vous coucher.



9 Faites tomber vos mythes sur le sommeil



S'inquiéter de ne pas avoir suffisamment de sommeil peut en réalité vous empêcher de dormir. L'idée qu'il faut 8 heures de sommeil chaque nuit est un mythe. Moins de 7 heures peuvent suffire à certaines personnes. La plupart des gens se sentent bien reposés avec 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Quels sont vos mythes sur le sommeil ? Les faire tomber pourrait vous aider à retrouver le sommeil.



10 Les bonnes habitudes de sommeil commencent dès la journée



Un corps et un esprit actifs durant la journée sont essentiels pour votre santé physique et mentale, ainsi que pour le sommeil. Cela commence par une lumière vive le matin. Pouvez-vous ajouter plus de lumière dès votre réveil et plus d'activités pendant la journée qui vous donneront de l'énergie physique et mentale ?



Contrôle



Besoin de sommeil



Relaxation



Pensées



Hygiène

Ces 10 astuces sont tirées des 5 composantes de la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCCi) qui est le traitement de première intention pour l'insomnie.

La TCCi n'est pas de l'hygiène du sommeil. C'est une thérapie efficace qui traite l'insomnie et en prévient la rechute. Les exemples inclus ici font partie de ce que vous rencontrerez lorsque vous suivrez un programme de TCCi. Visitez Mieux Dormir Recommande sur mieux-dormir.ca pour choisir un programme de TCCi qui vous convient.

Contribution financière :



Santé Canada Health Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.