

Recommandations générales pour favoriser le sommeil

1. Renforcer le lien entre le sommeil et la chambre à coucher

- Rendez votre chambre confortable et propice au sommeil
 - Pièce silencieuse et sombre, température ambiante fraîche, un lieu propre et ordonné, matelas et oreillers confortables
- Réservez le lit pour le sommeil et les relations sexuelles
 - Le nombre d'heures passées au lit devrait être similaire au nombre d'heures de sommeil
 - Si vous ne dormez pas après **20 minutes**, il est recommandé de vous lever et de quitter votre chambre. Faites alors une activité qui favorise la détente
 - Lorsque vous êtes au lit, évitez les activités comme manger, lire, résoudre des problèmes, travailler, écouter la radio ou regarder un écran

2. Se détendre au moins une heure avant de vous coucher

- Puisque l'endormissement est un processus graduel, prévoyez une période de transition vers le sommeil en effectuant des activités plus calmes (ex. : lire, écouter de la musique ou faire un exercice de relaxation). Il est également recommandé d'adopter une routine avant d'aller au lit (ex. : mettre son pyjama, se brosser les dents, période de détente, etc.)
 - À éviter :
 - Activité physique ou mentale intense
 - Faire le bilan de sa journée ou planifier la journée du lendemain
 - Résolution de problèmes
 - Utilisation des écrans

3. Mettre en place une régularité dans les heures de lever et de coucher

- Planifiez votre heure de lever avec un réveil. Chaque jour, levez-vous à la même heure, et ce, même la fin de semaine ou même si vous n'avez pas bien dormi
- Attendez d'être somnolent avant d'aller vous coucher

4. Éviter de faire une sieste dans la journée

- Si une sieste est nécessaire, il est préférable de la faire **avant 15 h** afin de limiter l'interférence avec le sommeil nocturne. Il est également recommandé de faire la sieste dans **votre lit** et d'une durée maximale de **60 minutes**

5. Favoriser une bonne hygiène du sommeil

- L'activité physique régulière peut améliorer la qualité du sommeil
- Éviter de manger ou fumer durant la nuit
- Avant d'aller au lit, il est recommandé d'éviter :
 - La consommation de stimulants, comme la caféine, la théine ou la nicotine, plus précisément de quatre à six heures avant l'heure du coucher
 - La consommation d'alcool
 - Même si l'alcool peut favoriser l'endormissement, il peut également altérer la qualité du sommeil en provoquant, par exemple, des réveils nocturnes et précoces
 - Les repas copieux
 - Les bains chauds puisque cela fait augmenter la température du corps

6. Mettre en place des stratégies favorisant la gestion de l'anxiété

- L'anxiété vécue dans le contexte de stressseurs quotidiens ou d'événements de vie majeurs est fréquemment associée aux difficultés de sommeil
- Il existe différentes stratégies pouvant favoriser l'adaptation et la gestion de l'anxiété, par exemple :
 - Utiliser des techniques de relaxation (ex. : respiration profonde, imagerie mentale ou relaxation progressive de Jacobson)
 - Reconnaître les pensées associées à l'anxiété et, au besoin, modifier la perception d'une situation
 - Favoriser l'accueil et l'expression des émotions
 - Mettre en place des stratégies de résolution de problèmes
 - Favoriser un équilibre dans les activités
 - Faire preuve de compassion envers soi
 - Favoriser l'affirmation de soi et la clarification de ses besoins
- Différents ressources et outils sont disponibles en ligne :
<https://iucpq.qc.ca/fr/institut/covid-19/soutien-psycho-social-et-spirituel>

Références :

- Goulet, J., Chalout, L., & Ngô, T.L. (2013). *Guide de pratique pour le traitement de l'insomnie*
- Morin, C. M. (2009) *Vaincre les ennemis du sommeil*, Les Éditions de l'Homme : Québec.
- Dormez là-dessus. <https://dormezladessuscanada.ca/>



AFILIÉ À  UNIVERSITÉ LAVAL



© Soutien psychosocial et spirituel, IUCPQ, 2020