

MIEUX DORMIR: QUE FAIRE?

LES RÈGLES DE BASE



GARDER LE RYTHME...

- ▶ Garder un rythme de sommeil et de veille régulier: se coucher et se lever tous les jours à la même heure.
- ▶ Un **sommeil dérégulé ne pourra jamais être réellement reposant**. Se coucher tard ou rester au lit jusqu'à midi altère le rythme de sommeil et de veille.
- ▶ **Aller au lit uniquement lorsqu'on éprouve le besoin de dormir** et éteindre la lumière immédiatement.
- ▶ **Éviter de s'endormir sur le canapé** devant l'écran.
- ▶ Essayer de trouver un rituel relaxant avant le coucher (par exemple, lecture, musique).
- ▶ **Arrêter de travailler ou cesser toute activité** trop prenante **au moins une heure** avant d'aller au lit.
- ▶ **Éviter de dormir pendant la journée**. Si une sieste s'impose celle-ci doit être courte et jamais après trois heures de l'après-midi.
- ▶ Éviter de fumer: le tabac nuit à la santé et la nicotine est un puissant stimulant.

... ET "SE PRÉPARER" COMME IL FAUT...



- ▶ Si l'on ne parvient pas à s'endormir au bout de 20 minutes, au lieu de rester au lit, il est conseillé de se lever et de marcher quelques minutes, jusqu'à ce que l'on **éprouve le besoin de dormir**.
- ▶ Privilégier des **vêtements de nuit** qui laissent une bonne liberté de mouvement; se coucher fagoté dans des vêtements épais peut se révéler oppressant et entraîner une transpiration excessive.
- ▶ Éviter de lire ou regarder les écrans au lit.
- ▶ La **chambre à coucher** doit être confortable, silencieuse, dans l'obscurité et la température doit se situer entre 18 et 20 °C. Une pièce trop chaude provoque des réveils nocturnes ou précoces.
- ▶ Le **matelas** ne doit être ni trop mou, ni trop dur et doit fournir le juste soutien au corps.
- ▶ L'**oreiller** aussi est important: veiller à ce qu'il permette de garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.



... ÉVITER LES EXCÈS À TABLE...

- ▶ **La caféine est un excitant**: éviter de consommer du café et des boissons contenant de la caféine, surtout le soir.
- ▶ **Éviter de boire de l'alcool le soir**: en effet, si d'un côté il peut faciliter le sommeil, de l'autre il est responsable de fréquents réveils nocturnes.
- ▶ **Éviter de trop manger**: la règle d'or pour bien se reposer pendant la nuit est de faire un dîner léger. Un **en-cas léger** le soir peut être utile pour éviter de se réveiller affamé pendant la nuit.

... ET FAIRE DU SPORT RÉGULIÈREMENT



- ▶ **Activité physique**: Une activité sportive régulière favorise l'endormissement.
- ▶ **Relaxation**: le soir, toutes activités favorisant la relaxation (ex. yoga, étirements, promenades,...) sont **conseillées**.
- ▶ **Sports intenses**: le soir, les sports qui font travailler l'organisme de manière intensive, sont **déconseillés**.

Toute modification du traitement prescrit doit être convenue préalablement avec votre médecin traitant.

REMARQUES:
