



# Conseils d'hygiène du sommeil

## **Respectez un horaire :**

Il est important d'adopter des habitudes de sommeil régulières. Assurez-vous de vous lever et de vous coucher à la même heure chaque jour, même les fins de semaine.

## **Faites attention aux siestes :**

Si vous vous réveillez la nuit, essayez de réduire vos siestes quotidiennes. Si vous en faites une, limitez sa durée à 30 minutes.

## **Bougez tous les jours :**

Pratiquée le jour, l'activité physique améliore le sommeil la nuit. Évitez toutefois les exercices vigoureux moins de trois heures avant d'aller au lit.

## **Évitez les stimulants :**

La consommation de caféine, de tabac ou d'alcool avant de se coucher peut perturber le sommeil et accroître le besoin d'aller aux toilettes.

## **Éliminez les distractions :**

Si vous avez tendance à surveiller l'heure, retournez votre réveil. Si votre animal vous tient éveillé, enfermez-le dans une autre pièce. Si votre téléphone vibre, éteignez-le.

## **Détendez-vous avant d'aller au lit :**

Laissez le stress de la journée à la porte de votre chambre. Un bain chaud deux heures avant d'aller au lit peut vous aider à vous détendre.

## **Renseignez-vous avant de prendre des somnifères en vente libre :**

Comme pour tous les médicaments, consultez un médecin ou une infirmière pour savoir ce qui est le mieux pour vous.

## **Préparez-vous avec soin :**

Pratiquée le jour, l'activité physique améliore le sommeil la nuit. Évitez toutefois les exercices vigoureux moins de trois heures avant d'aller au lit.

## **Gardez la technologie hors de la chambre :**

Limitez votre usage des téléphones, liseuses, tablettes et compagnie avant d'aller dormir, surtout une heure avant.

## **Associez votre chambre au sommeil :**

Ne transformez pas votre chambre en bureau ou en salle d'activité. Elle devrait être consacrée au sommeil, aux relations sexuelles et à la détente.

## **Prenez des repas sains :**

De bonnes habitudes alimentaires favorisent le sommeil. Une légère collation ou un verre de lait chaud dans la soirée peuvent aussi vous aider à vous endormir.

## **Couchez-vous au bon moment :**

Mettez-vous au lit quand vous avez sommeil. Faites preuve de patience : si le fait d'être éveillé au lit vous empêche de dormir, levez-vous et faites quelque chose pour vous détendre avant de retourner au lit et d'essayer à nouveau de vous endormir.

## **Gardez votre chambre fraîche, calme et sombre :**

Une ambiance appropriée aide au sommeil. Essayez de porter des bouchons et un masque ou utilisez un générateur de bruit blanc pour masquer les bruits de fond.

**Si vous avez du mal à dormir, vous n'êtes pas seul.  
Mettez ces conseils en pratique pour trouver  
le sommeil tant souhaité.**