

L'hygiène du sommeil

Il est important d'essayer de régler les problèmes qui perturbent manifestement votre sommeil. C'est ce que signifie l'hygiène du sommeil. Considérez-la comme une liste de contrôle qui vous aide à réfléchir à ce que vous pouvez faire *pendant la journée, avant d'aller au lit et une fois au lit* pour vous aider à dormir profondément. Améliorer votre hygiène du sommeil peut vous permettre de passer une bonne nuit de sommeil, mais pour les personnes souffrant d'insomnie de longue date, se concentrer uniquement sur l'hygiène du sommeil n'est souvent pas suffisant.

Utilisez les listes de contrôle suivantes pour l'hygiène du sommeil **pendant la journée , avant le coucher et au lit** pour vous aider à vous préparer au sommeil.

Jour

Lumière du matin

- ☐ Exposez-vous à une lumière vive lorsque vous vous levez

Faites de l'exercice intelligemment

- ☐ Exercice en journée (avec une fréquence cardiaque et une transpiration élevées, idéalement)

Mangez intelligemment

- ☐ Évitez de vous coucher rassasié ou affamé

Faites une sieste en toute sagesse

- ☐ Évitez les siestes, ou les siestes courtes seulement avant 15 heures.

Stimulants

- ☐ Utilisation précoce et diurne de caféine, de nicotine et d'autres stimulants uniquement

Médicaments

- ☐ A prendre pendant la journée s'ils perturbent le sommeil *

Remarques

Avant de se coucher

Les perturbateurs du sommeil

- ☐ Évitez la caféine
- ☐ Évitez la nicotine
- ☐ Limiter ou éviter l'alcool
- ☐ Évitez les lumières vives
- ☐ Éviter certains médicaments *
- ☐ Évitez le temps passé devant un écran (SMS, télévision, etc.)
- ☐ Éviter la faim, éviter la satiété
- ☐ Évitez les bruits forts

Téléphone mobile

- ☐ Mode nuit (ne pas déranger)
- ☐ Loin du lit

Relaxation**ROUTINE RELAXANTE, TOUS LES SOIRS**

- ☐ Étirements ou yoga
- ☐ Respiration consciente
- ☐ Méditation guidée
- ☐ Sons apaisants ou silence
- ☐ Éviter les exercices vigoureux
- ☐ Terminez votre « temps de planification »/« temps d'inquiétude »
- ☐ Relaxation musculaire progressive

Remarques

**Au lit****La chambre**

- ☐ Calme, sombre (bouchons d'oreilles et masque si besoin)

Le lit

- ☐ Chaud (pas brûlant), confortable

Toi**CALME. CONSEILS POUR VOUS AIDER À VOUS ENDORMIR RAPIDEMENT**

- ☐ Imagerie
- ☐ Respiration consciente
- ☐ Repoussez les soucis et les projets jusqu'à demain
- ☐ Endormi (sortir après 15-20 min. si pas endormi ; revenir quand on a sommeil)

Temps de montée

- ☐ Hors du lit et actif

Remarques



**Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre prescripteur.*