

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 | <input type="checkbox"/> Exposez-vous à une lumière vive lorsque vous vous levez |
| Faites de l'exercice intelligemment | <input type="checkbox"/> Exercice en journée (avec une fréquence cardiaque et une transpiration élevées, idéalement) |
| Mangez intelligemment | <input type="checkbox"/> Évitez de vous coucher rassasié ou affamé |
| Faites une sieste en toute sagesse | <input type="checkbox"/> Évitez les siestes, ou les siestes courtes seulement avant 15 heures. |
| Stimulants | <input type="checkbox"/> Utilisation précoce et diurne de caféine, de nicotine et d'autres stimulants uniquement |
| Médicaments | <input type="checkbox"/> A prendre pendant la journée s'ils perturbent le sommeil * |

Remarques

Avant de se coucher

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Les perturbateurs du sommeil | <input type="checkbox"/> Évitez la caféine
<input type="checkbox"/> Évitez la nicotine
<input type="checkbox"/> Limiter ou éviter l'alcool
<input type="checkbox"/> Évitez les lumières vives
<input type="checkbox"/> Éviter certains médicaments *
<input type="checkbox"/> Évitez le temps passé devant un écran (SMS, télévision, etc.)
<input type="checkbox"/> Éviter la faim, éviter la satiété
<input type="checkbox"/> Évitez les bruits forts |
| Téléphone mobile | <input type="checkbox"/> Mode nuit (ne pas déranger)
<input type="checkbox"/> 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.*