

# Directives pour une bonne nuit de sommeil

Karim Benhsaïn, Psychologue

- 1-** Essayez d'être aussi confortable que possible (matelas, oreiller, température, bruit, douleur).
- 2-** Évitez de vous coucher l'estomac trop plein ou vide (une petite collation avant le coucher peut être utile).
- 3-** Réduisez votre consommation de caféine et de nicotine au minimum. Si vous buvez du café, buvez-en seulement le matin. Évitez de consommer de l'alcool.
- 4-** Faites de l'exercice durant la journée, préférablement tard l'après-midi, vers l'heure du souper. De l'aérobie (20 minutes ou plus) est préférable, mais 30 à 60 minutes de marche rythmée suffisent.
- 5-** Évitez de faire une sieste de plus de 20 minutes durant la journée.
- 6-** Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières, même si vous avez mal dormi et que vous êtes fatigué le matin.
- 7-** Une heure ou deux avant de vous coucher, diminuez vos activités. Évitez les activités physiques et mentales intenses ainsi que les perturbations émotionnelles.
- 8-** Créez-vous un rituel avant de vous coucher. C'est à dire des comportements que vous ferez tous les soirs (tisane, musique, bain, lecture, etc.).
- 9-** Pour renforcer l'association entre le lit et le sommeil, au lit, éliminez toute activité qui n'est pas liée au sommeil (comme travailler).
- 10-** Exposez-vous à la lumière pendant le jour. Réduisez la luminosité une heure ou deux avant d'aller dormir. Garder la chambre aussi sombre que possible la nuit. Évitez la télévision ou les écrans (ordinateur, tablettes) qui sont source de lumière.
- 11-** Ne laissez pas l'insomnie vous inquiéter; apprenez à accepter les nuits où vous n'arrivez pas à dormir.
- 12-** Pour relaxer, si vos muscles sont tendus ou si vos idées se bousculent dans votre tête, utilisez des techniques de relaxation, méditation ou la visualisation. Écoutez de la musique ou concentrez-vous sur une seule chose comme votre respiration par exemple.
- 13-** N'essayez pas de vous forcer à dormir. Si vous ne dormez pas après environ 20 minutes, levez-vous, garder la lumière tamisée et faites une activité relaxante. Retournez seulement vous coucher lorsque vous vous endormez.

