

GUIDE

Guide pour mieux dormir du Service d'ergothérapie



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

*Ces renseignements ont été préparés par
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer
les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.
Veuillez consulter votre médecin/ergothérapeute,
qui pourra déterminer si l'information
s'applique à votre cas.*

*L'Hôpital d'Ottawa
Service d'ergothérapie
613-737-8368*

Ergothérapeute

P1186 (REV 03/2015)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Les ergothérapeutes aident les gens à accomplir leurs activités quotidiennes avec équilibre et autonomie. Comme il y a un lien direct entre la qualité du sommeil et la qualité de vie, mieux dormir peut vous aider à mieux vivre. Ce guide contient des conseils pour une bonne nuit de sommeil. Bon nombre d'entre eux peuvent sembler logiques. Étonnamment, nous sommes nombreux à oublier de mettre en pratique ces idées simples qui favorisent le sommeil. Suivez ces conseils petit à petit, chaque jour, afin de mieux dormir. Si vous changez vos habitudes, n'oubliez pas qu'il peut s'écouler jusqu'à quatre semaines avant de constater un changement.

Qu'est-ce que le sommeil? Le sommeil est l'état naturel dans lequel vous vous trouvez quand vous fermez les yeux et cessez d'être conscient. Répondez au questionnaire ci-dessous pour voir si vous présentez certains signes d'un manque de sommeil.

Cochez les symptômes que vous ressentez :

Symptômes physiques

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> fatigue pendant la journée | <input type="checkbox"/> maux de ventre fréquents |
| <input type="checkbox"/> maux de tête fréquents | <input type="checkbox"/> maladresse |
| <input type="checkbox"/> malaise général | <input type="checkbox"/> besoin de faire une sieste |

Symptômes mentaux

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> nervosité | <input type="checkbox"/> tristesse/dépression |
| <input type="checkbox"/> troubles de mémoire | <input type="checkbox"/> irritabilité |
| <input type="checkbox"/> mauvaise humeur constante | <input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer |

Symptômes comportementaux

- absences fréquentes du travail
- conduite non sécuritaire
- problèmes au travail
- problèmes familiaux
- diminution de votre efficacité
- consommation accrue d'alcool ou de drogue

Tous ces signes peuvent indiquer un manque de sommeil.

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Votre routine de sommeil

- Tenez un journal sur vos périodes d'éveil et de sommeil. Vous en trouverez un exemple à la fin de ce guide. La première étape pour améliorer vos habitudes de sommeil est de bien les connaître. Vous pouvez tenir le journal pendant deux semaines, puis recommencer dans quelques mois pour constater vos progrès.
- Tâchez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure tous les jours, même la fin de semaine.
- Tamisez l'éclairage durant la soirée pour simuler le coucher du soleil et préparer votre corps au repos et au sommeil.
- Prenez un bain chaud avant d'aller au lit pour vous aider à vous détendre et vous sentir somnolent.
- Mettez vos inquiétudes de côté. Réservez-vous une période pour vos inquiétudes avant d'aller au lit et prenez-les en note afin d'y revenir le lendemain.
- Trouvez votre position préférée. Par exemple, essayez différents oreillers pour vous soutenir dans la position la plus confortable.

- Détendez-vous avant de vous coucher. Essayez la relaxation progressive des muscles, imaginez un endroit calme, écoutez de la musique classique ou des sons de la nature.
- Si vous ne dormez toujours pas après 20 minutes, levez-vous et allez vous détendre dans une autre pièce. Diminuez l'éclairage et faites une activité relaxante. L'ordinateur et la télévision sont trop stimulants.
- Ne buvez pas beaucoup avant le coucher.
- Pendant la soirée, mangez une collation légère incluant des aliments riches en tryptophane (comme une banane ou du fromage) pour favoriser la somnolence.
- Évitez les repas copieux avant d'aller au lit.

Vos activités quotidiennes

- Limitez votre consommation de caféine, de thé, de boissons gazeuses et de chocolat. La caféine et les aliments épicés ont un grand effet stimulant. Prenez plutôt du lait chaud ou de la tisane.
- Surveillez votre consommation d'alcool. L'alcool peut vous aider à vous endormir plus facilement, mais quand le taux d'alcool dans le sang diminue, cela agit comme un stimulant et vous réveille.
- La télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo sont très stimulants. Éteignez-les de 30 à 45 minutes avant d'aller au lit.
- Évitez les siestes durant la journée ou limitez-les à 45 minutes par jour afin qu'elles ne nuisent pas à votre sommeil pendant la nuit.

- Exposez-vous à la lumière naturelle tout au long de la journée.
- Envisagez de réduire ou d'arrêter votre consommation de tabac. L'utilisation chronique du tabac perturbe le sommeil.
- Faites de l'exercice pendant la journée. L'activité physique régulière (comme la marche ou la nage) peut vous aider à mieux dormir. Le tai-chi favorise particulièrement le sommeil. Cependant, il est préférable d'éviter l'exercice tard dans la soirée.
- Essayez la relaxation ou la méditation pendant la journée. Des activités comme le yoga doux, la respiration profonde ou l'écoute de musique apaisante pendant 20 à 45 minutes peuvent aider à calmer le système nerveux.

Votre environnement de sommeil

- Réservez votre chambre au sommeil et à l'intimité. N'y apportez pas de travail ou de sources de stress.
- Une chambre fraîche vous aidera à mieux dormir. Certains types de draps peuvent vous aider à vous rafraîchir.
- S'il y a du bruit, mettez des bouchons ou couvrez-le avec un bruit de fond.
- Utilisez des rideaux opaques ou portez un masque pour les yeux. Tamisez l'éclairage quand vous vous levez pour aller à la salle de bain. Tournez votre horloge électronique et évitez de la regarder pendant la nuit.

Répondez par oui ou non

Je réserve mon lit au sommeil et à l'intimité.	OUI	NON
Mes draps sont confortables.	OUI	NON
Mon pyjama est confortable.	OUI	NON
Mon matelas est confortable.	OUI	NON
Ma chambre à coucher est fraîche.	OUI	NON
Ma chambre à coucher est paisible.	OUI	NON
Ma chambre à coucher est sombre.	OUI	NON
Ma chambre à coucher est bien rangée.	OUI	NON

Songez à apporter des changements pour chaque énoncé auquel vous avez répondu « non ».

N'OUBLIEZ PAS :

Consultez votre médecin si vous continuez à mal dormir. Commencez la discussion en lui montrant votre journal de sommeil. Votre médecin peut vous aider à résoudre les difficultés qui vous empêchent de dormir.

Mon journal de sommeil

Jour 1 : Date : _____
Heure de réveil : _____
Siestes : _____
Heure de coucher : _____

Qualité du sommeil :

(pire) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (meilleure)

Qu'est-ce qui vous a aidé? Qu'est-ce qui vous a nui? _____

Jour 2 : Date : _____
Heure de réveil : _____
Siestes : _____
Heure de coucher : _____

Qualité du sommeil :

(pire) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (meilleure)

Qu'est-ce qui vous a aidé? Qu'est-ce qui vous a nui? _____

Jour 3 : Date : _____
Heure de réveil : _____
Siestes : _____
Heure de coucher : _____

Qualité du sommeil :

(pire) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (meilleure)

Qu'est-ce qui vous a aidé? Qu'est-ce qui vous a nui? _____

Jour 4 : Date : _____
Heure de réveil : _____
Siestes : _____
Heure de coucher : _____

Qualité du sommeil :

(pire) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (meilleure)

Qu'est-ce qui vous a aidé? Qu'est-ce qui vous a nui? _____

Jour 5 : Date : _____
Heure de réveil : _____
Siestes : _____
Heure de coucher : _____

Qualité du sommeil :

(pire) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (meilleure)

Qu'est-ce qui vous a aidé? Qu'est-ce qui vous a nui? _____

Bibliographie

CENTRE FOR CLINICAL INTERVENTIONS. « Sleep Hygiene », [en ligne] [www.cci.health.wa.gov.au/docs/Info-sleep%20hygiene.pdf] (9 décembre 2014)

DE LA RUE-EVANS, L., K. NESBITT et R. K. OKA. « Sleep hygiene program implementation in patients with traumatic brain injury », *Rehabilitation Nursing*, vol. 38 (2013), p. 2-10.

STEPANSKI, E. J. et J. K. WYATT. « Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia », *Sleep Medicine Reviews*, vol. 7, no 3 (2003), p. 215-225.

UNBEHAUN, T., K. SPIEGELHALDER, V. HIRSCHER et D. RIEMANN. « Management of insomnia: update and new approaches », *Nature and Science of Sleep*, no 2 (2010), p. 127-138.

WATSON, M., J. GARDEN, F. SWEDLOVE et C. BROWN. « Back to the basics: Sleep and occupation », *Occupational Therapy Now*, vol. 16, no 6 (2014), p. 8-10.

HARRIS, M. « Music as a transition for sleep », *Occupational Therapy Now*, vol. 16, no 6 (2014), p. 11-13.

