



Saines habitudes de sommeil

Un sommeil réparateur est important pour contrôler la douleur. La plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour bien fonctionner.

Il y a de nombreux avantages à bien dormir :

- Plus de mémoire et de minutie, meilleure prise de décisions et meilleur réflexe
- Meilleure réparation, croissance et guérison des tissus
- Système immunitaire plus efficace et meilleure capacité à combattre les infections
- Meilleure régulation de l'insuline, ce qui aide à contrôler la glycémie, le poids et les fringales
- Meilleure régulation des hormones de stress, ce qui améliore l'humeur, rend moins irritable et moins enclin à la dépression

Suivez ces conseils pour bien dormir et profiter des bienfaits du sommeil :

À FAIRE :

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours, même la fin de semaine.
- Établissez une routine qui vous détendra avant de vous coucher. Prévoyez assez de temps pour vous détendre. Trouvez une activité relaxante, comme lire ou écouter de la musique, ou prenez un bain chaud pour détendre vos muscles et vous donner sommeil.
- Dormez au moins 8 heures par nuit et couchez-vous avant minuit. Le meilleur sommeil et le plus reposant est celui avant minuit.
- Créez un environnement qui favorise le sommeil : pièce sombre, confortable, fraîche et sans distraction ni bruit.

- Exposez-vous à la lumière du soleil le matin et dormez dans une pièce sombre. Le corps se programme en suivant la lumière et la noirceur.
- Tamisez l'éclairage en soirée afin d'indiquer à votre corps que l'heure du coucher approche. Si vous ne pouvez pas dormir dans une pièce sombre, vous pourriez utiliser un masque qui bloque la lumière pour vous permettre de dormir suffisamment.
- Votre lit doit être pour vous un lieu sacré, exempt de stress, que vous réservez uniquement au sommeil. Ainsi, il deviendra pour vous synonyme de sommeil.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais plusieurs heures avant votre coucher.

À ne PAS FAIRE :

- Évitez de faire des activités stimulantes juste avant de vous coucher (regarder la télévision, des films ou un écran d'ordinateur, jouer à des jeux vidéo, etc.).
- Ne mangez pas un repas lourd peu avant de vous coucher. Votre corps ne peut pas se reposer pendant qu'il digère un gros repas. Finissez de manger de 2 à 3 heures avant l'heure habituelle de votre coucher et évitez de boire beaucoup de liquides.
- Ne prenez pas de caféine peu avant de vous coucher, car elle pourrait vous tenir éveillé. Votre corps prend de 6 à 12 heures pour éliminer la caféine (qu'on trouve dans le café, le thé, les boissons gazeuses, le chocolat, etc.).
- Ne consommez pas d'alcool peu avant de vous coucher, car l'alcool peut vous empêcher de dormir profondément et même vous réveiller quand l'effet se dissipe.
- Évitez de faire des siestes en fin de journée. Les siestes peuvent vous aider à récupérer, mais dormir en fin d'après-midi pourrait vous empêcher de vous endormir la nuit. Si vous devez faire une sieste, faites-la avant 15 h et dormez moins d'une heure.

Si vos problèmes de sommeil persistent, vous pourriez :

- Tenir un journal, où vous inscrirez vos habitudes de sommeil et vos activités.
- En parler à votre médecin, qui pourra vous proposer un traitement ou vous confier à un spécialiste du sommeil.

(Adapté de *Healthy Sleep Tips* et du *Guide to Sleeping Well*, de la National Sleep Foundation

[<https://sleepfoundation.org/>] Février 2013