

HYGIÈNE DE SOMMEIL

« L'hygiène de sommeil est constituée de plusieurs stratégies reliées aux habitudes de vie, aux habitudes de sommeil, à l'environnement et au domaine psychologique. »



Stratégies reliées aux habitudes de vie

- Éviter la caféine de 4 à 6 heures avant le coucher;
- Éviter la nicotine à l'heure du coucher ainsi que lors de réveil(s) pendant la nuit;
- Faire attention à l'alcool avant le coucher; il peut faciliter l'endormissement, mais entrave la qualité du sommeil;
- Une collation à l'heure du coucher facilitera le sommeil, à condition qu'elle soit légère;
- L'exercice physique régulier peut approfondir le sommeil; éviter cependant l'exercice rigoureux deux heures précédant le sommeil.

Stratégies reliées aux habitudes de sommeil

- Réserver au moins une heure à la détente avant l'heure du coucher;
- Éviter toute activité de stimulation cognitive une heure avant le coucher, entre autres, de repenser à tous les événements de la journée ou de planifier le lendemain;
- Développer un rituel avant d'aller au lit;
- Aller au lit uniquement lors de la présence d'un état de somnolence;
- Se lever et quitter la chambre lorsque 20 minutes se sont écoulées sans être en mesure de dormir (prévoir une activité calme et peu stimulante);
- Toujours se lever à la même heure le matin;
- Réserver le lit au sommeil et aux activités sexuelles;
- Limiter les siestes à une durée de 15 à 60 minutes, et ce, avant 15h00.
- Limiter le temps passé au lit à la durée réelle du sommeil.

Stratégies psychologiques

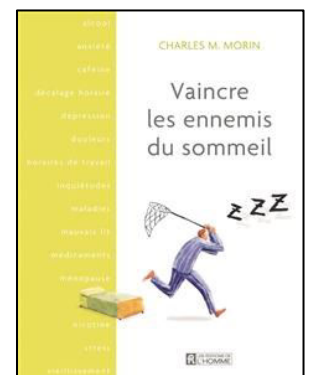
- Adopter de saines habitudes de **gestion du stress** (voir fiche E24)
 - Réduire la réponse physique et mentale au stress :
 - Pratiquer des techniques de respiration, de relaxation musculaire ou de méditation.
 - Modifier l'évaluation des situations stressantes (pensées, croyances, attributions).
 - Changer ou éliminer les circonstances provoquant la source de stress :
 - Adopter une technique de résolution de problème efficace (voir section F);
 - Résoudre les problèmes à un autre moment qu'au coucher;
 - Établir des priorités et apprendre à gérer le temps et à déléguer.
- Réviser les **croyances**, les **pensées** et les **attitudes** qui alimentent les problèmes de sommeil
 - Garder des attentes réalistes face au sommeil;
 - Éviter de blâmer les problèmes de sommeil comme explication à tous les malheurs;
 - Réviser les explications possibles des causes de l'insomnie vécue;
 - Ne pas essayer de contrôler, de lutter ou de combattre le sommeil;
 - Apprendre à gérer les pensées intrusives;
 - Éviter de dramatiser à la suite d'une mauvaise nuit de sommeil;
 - Développer une certaine tolérance aux effets de l'insomnie.
- S'affirmer** lorsque la situation est nécessaire (voir section G)
- Gérez les **émotions** de façon adéquate (voir section E)
- Développer un **réseau de soutien** social pour obtenir du soutien

Stratégies reliées à l'environnement

- Couleur de la chambre relaxante et réconfortante
- Espace dégagé, non encombré, ordonné et propre
- Lit confortable correspondant aux préférences
 - Oreillers et matelas confortables;
 - Lingerie confortable qui évite d'avoir trop chaud ou trop froid.
- Température de la pièce fraîche et chambre bien aérée
- Limiter les bruits dans l'environnement (ex. bruit du « Tic, tac » du réveille-matin)
- Limiter la lumière excessive et privilégier l'obscurité

Référence bibliographique

Morin, C. M. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil*. Montréal, Canada: Les éditions de l'homme.



*Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*