PEOPLE RESOURCES

# Hygiène du sommeil

Source : Sleep Foundation.org (en anglais)

Prêter attention à l'hygiène du sommeil est l'un des moyens les plus simples de se préparer à mieux dormir. Avoir une bonne hygiène du sommeil signifie que l'environnement de la chambre à coucher et les routines quotidiennes favorisent un sommeil régulier et ininterrompu. Respecter un horaire de sommeil stable, rendre sa chambre confortable et exempte de perturbations, suivre une routine relaxante avant de se coucher et acquérir des habitudes saines pendant la journée sont autant d'éléments qui peuvent contribuer à une hygiène du sommeil idéale.

Chaque dormeur peut adapter ses pratiques d'hygiène du sommeil à ses besoins. Ce faisant, vous pouvez adopter des habitudes positives qui vous permettront de dormir plus facilement toute la nuit et de vous réveiller bien reposé.

**Pourquoi l'hygiène du sommeil est-elle importante?**

Un sommeil sain est important pour la santé physique et mentale, l'augmentation de la productivité et la qualité de vie en général. Tout le monde, des enfants aux personnes âgées, peut bénéficier d'un meilleur sommeil, et l'hygiène du sommeil peut jouer un rôle essentiel dans la réalisation de cet objectif.

Les recherches ont démontré que l'adoption de bonnes habitudes est un élément central de la santé. Mettre au point des routines durables et bénéfiques donne l'impression que les comportements sains sont presque automatiques, créant ainsi un processus continu de renforcement positif. D'un autre côté, les mauvaises habitudes peuvent se perpétuer même si elles ont des conséquences néfastes. Heureusement, les humains ont une capacité impressionnante à faire en sorte que leurs habitudes servent leurs intérêts à long terme.

La création d'un environnement et d'un ensemble de routines qui favorisent nos objectifs peut réellement porter ses fruits. L'hygiène du sommeil englobe à la fois l'environnement et les habitudes, et elle peut contribuer à un sommeil de meilleure qualité et à une meilleure santé générale. L'amélioration de l'hygiène du sommeil est peu coûteuse et pratiquement sans risque, ce qui en fait un élément important d'une stratégie de santé publique visant à contrecarrer les graves problèmes de manque de sommeil et d'insomnie au Canada et aux États-Unis.

**Quels sont les signes d'une mauvaise hygiène du sommeil?**

Avoir du mal à s'endormir, souffrir de troubles fréquents du sommeil et être somnolent pendant la journée sont les signes les plus révélateurs d'une mauvaise hygiène du sommeil. Un manque général de cohérence dans la quantité ou la qualité du sommeil peut également être un symptôme de mauvaise hygiène du sommeil.

**Comment adopter une bonne hygiène du sommeil?**

Une bonne hygiène du sommeil consiste à prendre les meilleures dispositions possibles pour bien dormir chaque nuit. L'optimisation de votre horaire de sommeil, de votre routine avant de dormir et de vos habitudes quotidiennes fait partie de l'adoption d'habitudes qui rendront un sommeil de qualité plus automatique. Parallèlement, la création d'un environnement agréable dans la chambre à coucher peut être une invitation à se détendre et à s'assoupir.

Quelques conseils peuvent permettre d'y parvenir, mais ils ne constituent pas des règles absolues. Vous pouvez les adapter à votre situation et créer votre propre liste de vérification pour ce qui est de votre hygiène du sommeil afin d'obtenir le meilleur sommeil possible.

## Établissez votre horaire de sommeil

Le fait d'avoir un horaire fixe normalise le sommeil comme une partie essentielle de votre journée et habitue votre cerveau ainsi que votre corps à obtenir toute la quantité de sommeil dont vous avez besoin.

- **Ayez une heure de réveil fixe :** Que ce soit pendant la semaine ou le week-end, essayez de vous réveiller à la même heure, car un horaire variable vous empêche d'avoir un rythme de sommeil régulier.
- **Priorisez le sommeil :** Il peut être tentant de ne pas dormir afin de travailler, étudier, socialiser ou faire de l'exercice, mais il est essentiel de considérer le sommeil comme étant une priorité. Calculez l'heure cible à laquelle vous coucher selon l'heure fixée pour vous réveiller et essayez d'être prêt à vous coucher vers cette heure-là tous les soirs.
- **Faites des changements progressifs :** Si vous souhaitez modifier vos heures de sommeil, n'essayez pas de tout faire d'un seul coup, car cela peut perturber votre emploi du temps. Faites plutôt de petits changements, étape par étape, d'une heure ou deux, afin de pouvoir vous adapter et vous habituer à un nouvel horaire.
- **Ne faites pas de trop longues siestes :** La sieste peut être un moyen pratique de retrouver de l'énergie pendant la journée, mais elle peut aussi empêcher de dormir la nuit. Pour éviter cela, essayez de faire des siestes relativement courtes et seulement au début de l'après-midi.

## Suivez une routine nocturne

La façon dont vous vous préparez à aller au lit peut déterminer la facilité avec laquelle vous pourrez vous endormir. Une stratégie de préparation au sommeil comprenant certains de ces conseils peut vous tranquilliser et vous aider à vous endormir plus facilement quand vous le souhaitez.

- **Faites en sorte que votre routine soit cohérente :** Suivre les mêmes étapes chaque soir, y compris des choses comme mettre son pyjama et se brosser les dents, peut vous rappeler que c'est l'heure de vous coucher.

- **Prévoyez 30 minutes pour la relaxation :** Profitez de tout ce qui vous calme comme de la musique douce, des étirements légers, de la lecture ou des exercices de relaxation.
- **Baissez l'intensité de la lumière :** Essayez de vous tenir à l'écart des lumières vives, car elles peuvent entraver la production de mélatonine, une hormone que l'organisme crée pour faciliter le sommeil.
- **Évitez d'utiliser des appareils électroniques :** Prévoyez une période de 30 à 60 minutes sans appareil avant de vous coucher. Les téléphones portables, les tablettes et les ordinateurs provoquent une stimulation mentale qui est difficile à interrompre et génèrent également une lumière bleue qui peut diminuer la production de mélatonine.
- **Essayez des méthodes de relaxation :** Au lieu de vous fixer pour objectif de vous endormir, il est souvent plus facile de vous concentrer sur la relaxation. La méditation, la pleine conscience, la respiration rythmée et d'autres techniques de relaxation peuvent vous mettre dans le bon état d'esprit pour aller au lit.
- **Évitez de vous retourner constamment :** Il est utile d'établir un lien mental sain entre le fait d'être au lit et le fait de dormir. C'est pourquoi, si après 20 minutes vous n'avez pas réussi à vous endormir, levez-vous et étirez-vous, lisez ou faites quelque chose d'autre qui va vous calmer dans une lumière tamisée avant d'essayer de vous rendormir.

**Adoptez des habitudes quotidiennes saines**

Il n'y a pas que les habitudes à l'heure du coucher qui jouent un rôle dans la qualité du sommeil. L'intégration de routines positives pendant la journée peut favoriser votre rythme circadien et limiter les perturbations du sommeil.

- **Exposez-vous à la lumière du jour :** La lumière, surtout la lumière du soleil, est l'un des principaux moteurs des rythmes circadiens qui peuvent favoriser un sommeil de qualité.
- **Soyez actif :** Faire régulièrement de l'exercice peut faciliter le sommeil durant la nuit et apporter une foule d'autres avantages pour la santé.
- **Ne fumez pas :** La nicotine stimule l'organisme et perturbe le sommeil, ce qui permet d'expliquer la corrélation entre le tabagisme et de nombreux problèmes de sommeil.
- **Réduisez votre consommation d'alcool :** L'alcool peut vous endormir plus facilement, mais son effet s'estompe, perturbant le sommeil plus tard dans la nuit. Par conséquent, il est préférable de modérer votre consommation d'alcool et de l'éviter en fin de soirée.
- **Réduisez votre consommation de caféine l'après-midi et le soir :** La caféine étant un stimulant, elle peut vous garder éveillé même lorsque vous voulez vous reposer, alors essayez de l'éviter tard dans la journée. Faites également attention si vous consommez beaucoup de caféine pour essayer de compenser le manque de sommeil.
- **Évitez de manger tard le soir :** Si vous mangez tard, surtout s'il s'agit d'un repas copieux, lourd ou épicé, cela peut signifier que vous êtes encore en train de digérer quand il est temps d'aller vous coucher. En général, les aliments ou les collations avant le coucher doivent être plus légers.

PEOPLE RESOURCES

**Optimisez votre chambre à coucher**

Au-delà des habitudes, votre environnement de sommeil est un élément essentiel de l'hygiène du sommeil. Pour vous endormir plus facilement, vous voulez que votre chambre dégage une certaine tranquillité. Bien que ce qui rend une chambre accueillante puisse varier d'une personne à l'autre, ces conseils peuvent contribuer à la rendre calme et exempte de perturbations :

- **Ayez un matelas et un oreiller confortables :** Votre lit est très important pour le confort et le sommeil sans douleur, alors choisissez votre matelas et votre oreiller avec soin.
- **Utilisez une excellente literie :** Les draps et les couvertures sont la première chose que vous touchez lorsque vous vous mettez au lit. Il est donc utile de s'assurer qu'elles correspondent à vos besoins et à vos préférences.
- **Veillez à ce que la température soit fraîche, mais confortable :** Réglez la température de votre chambre selon vos préférences, mais optez pour la température la plus basse (environ 18 degrés Celsius).
- **Bloquez la lumière :** Utilisez des rideaux épais ou un masque pour les yeux afin d'éviter que la lumière n'interrompe votre sommeil.
- **Étouffez le bruit :** Les bouchons d'oreille peuvent empêcher le bruit de vous tenir éveillé, et si vous ne les trouvez pas confortables, vous pouvez essayer une machine à bruit blanc ou même un ventilateur pour étouffer les sons gênants.
- **Essayez les parfums apaisants :** Les odeurs légères, comme celle de la lavande, peuvent induire au calme et permettent de cultiver un espace positif pour le sommeil.

**L'hygiène du sommeil est-elle la même pour tout le monde?**

Le concept de base de l'hygiène du sommeil est que votre environnement et vos habitudes peuvent être optimisés pour un meilleur sommeil et cela s'applique à peu près à tout le monde. Cependant, l'hygiène idéale du sommeil peut varier selon la personne. C'est pourquoi il vaut la peine de tester différentes choses pour savoir ce qui vous aide le plus à dormir. Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un coup; le faire petit à petit peut vous faire progresser vers une meilleure hygiène du sommeil.

Il est également important de savoir que l'amélioration de l'hygiène du sommeil ne résoudra pas toujours les problèmes de sommeil. Les personnes qui souffrent d'insomnie grave ou de troubles du sommeil tels que l'apnée obstructive du sommeil peuvent bénéficier d'une meilleure hygiène du sommeil, mais d'autres traitements sont généralement nécessaires. En d'autres termes, même si elle peut être bénéfique, l'hygiène du sommeil n'est pas à elle seule une solution miracle. Si vous avez des problèmes de sommeil persistants ou graves, ou si vous souffrez de somnolence pendant la journée, il est préférable de consulter un médecin qui pourra vous recommander le traitement qui vous convient le mieux.