

Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Hygiène de vie

Fiche E6 – 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.

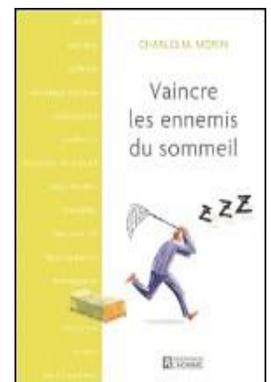
S'affirmer lorsque la situation est nécessaire (voir section H)

Gérez les émotions de façon adéquate (voir section F)

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;
 - Literie 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.