Une bonne hygiène de sommeil

Des conseils pour préparer le sommeil :

- Établir un rituel routinier au coucher.
- Une heure avant le coucher, cesser toutes les activités exigeantes sur le plan physique et intellectuel. Il est souhaitable de relaxer le plus possible durant l'heure qui précède le coucher.
- Afin de faciliter la phase d'endormissement, on conseille de se coucher seulement au moment où les premiers signes de fatigue se font sentir et qu'on est prêt (e) à dormir.
- On recommande d'aller au lit uniquement pour dormir : ne pas regarder la télévision, ne pas lire, ne pas travailler, ne pas manger et ne pas se tracasser au lit.
- Réduire les stress autant que possible. Essayer de résoudre ses problèmes avant de s'endormir peut provoquer une tension nerveuse qui nuit à l'endormissement.
- Les heures du coucher et surtout du lever doivent être constantes. Se mettre au lit à une heure régulière. Se lever toujours à la même heure, même si on s'est couché tard, aide à acquérir un rythme de sommeil constant.
- Si on a déjà des problèmes d'endormissement, éviter les siestes pendant la journée.
- Si on ne dort pas au bout d'une demi-heure, ne pas rester au lit. Le sommeil fuit d'autant plus qu'on s'acharne à le trouver. Il vaut mieux se lever, aller dans une autre pièce et s'adonner à une activité (comme la lecture) jusqu'à ce qu'on s'endorme. Si on ne peut toujours pas dormir, il faut répéter cette étape aussi souvent que nécessaire.
- Maintenir une atmosphère de détente dans la chambre. Il faut créer les meilleures conditions d'environnement : éviter le bruit, choisir un lit confortable, avoir une chambre bien aérée ayant une température de 18 à 20 degrés. On dort mieux dans une pièce fraîche.
- Une activité physique régulière pratiquée vers la fin de l'après-midi ou tôt dans la soirée facilite le sommeil. Cependant, il est préférable d'attendre au moins trois heures après le travail, l'école ou un exercice physique avant d'aller au lit (éviter donc l'exercice en fin de soirée, près de l'heure du coucher).
- Prendre un bain ou une douche chaude. Ils détendent les muscles et favorisent la relaxation et le sommeil (l'eau trop chaude ou trop froide peut, au contraire, empêcher de dormir).
- Faire des exercices de relaxation. Ils permettent de lutter contre les tensions qui peuvent gêner la venue du sommeil. Les effets de la relaxation sont souvent spectaculaires. Les techniques de relaxation permettent de se détendre physiquement et mentalement et sont d'une aide précieuse au moment du coucher. En utilisant une technique de relaxation, il est plus facile de faire le vide et, souvent, le sommeil vient naturellement sans qu'on l'ait nécessairement cherché.
- Écouter certaines musiques. La musique douce qui accompagne des exercices de relaxation peut procurer une détente qui facilite l'endormissement.
- Maîtriser sa respiration: la respiration calme et profonde est apaisante; elle accompagne souvent de nombreuses méthodes de relaxation.
- La lecture: elle est un bon rituel d'endormissement, à condition qu'il n'y ait pas trop de suspense, ou de sujets angoissants, et qu'il n'y ait pas de gros efforts intellectuels à faire.

- On peut dire que tout ce qui apporte le calme et la sérénité, tout ce qui permet d'atténuer le stress et l'anxiété, est favorable au sommeil.

- Lorsque, malgré tout, un problème de sommeil persiste, il est préférable de consulter un spécialiste de la santé afin d'en déterminer l'origine. Si une maladie sous-jacente est en cause, son traitement devrait en même temps régler les problèmes d'insomnie qu'elle entraîne.

Ce qu'il est bon de prendre :

- Un repas le soir, sans excès (ni trop, ni trop peu), et suffisamment éloigné du coucher.

- Certains aliments contiennent de la mélatonine, une hormone impliquée dans le processus du sommeil, et du tryptophane, un acide aminé essentiel au métabolisme, dont les effets sur la somnolence ont été prouvés. La consommation de ces aliments, surtout au repas du soir, peut favoriser le sommeil. La mélatonine est présente dans l'avoine, le maïs, l'orge, le riz, les tomates et les bananes, et on peut retrouver du tryptophane dans le lait, la crème glacée, le yogourt, le fromage cottage, la dinde, le poulet, le foie de poulet, les noix et les arachides. Les hydrates de carbone complexes ont aussi pour effet d'augmenter le niveau de tryptophane dans l'organisme. Les pâtes alimentaires, le pain et les céréales auront un effet calmant, propice à une bonne nuit de sommeil.

- Des tisanes calmantes, telles que camomille et tilleul (attention, à fortes doses, ils peuvent être excitants), fleur d'oranger, verveine.

Ce qu'il faut éviter :

- La suralimentation : une digestion trop lente peut nuire au sommeil (les graisses se digèrent lentement). Les repas copieux, riches en matières grasses, peuvent être la source de divers troubles digestifs et causer des insomnies. Il est préférable de les éviter le soir, surtout si on se couche peu de temps après.

- La sous-alimentation : la faim peut réveiller en pleine nuit; une collation permet souvent de retrouver le sommeil. Exemple de collation : céréales avec du lait.

- L'alcool, la caféine et le tabac contiennent des stimulants qui peuvent troubler le sommeil; la nicotine et la caféine retardent le sommeil tandis que l'alcool peut l'interrompre pendant la nuit. On recommande d'éviter le café et les produits qui contiennent de la caféine, comme le thé et les colas, six heures avant de se coucher, et d'éviter de fumer et de consommer de l'alcool au moins deux heures avant.

- Évitez les somnifères. Ne les prenez que sur avis médical et seulement après avoir recherché et tenté d'éliminer toutes les causes possibles des insomnies. Dans bien des cas, on peut améliorer grandement la qualité du sommeil sans avoir recours à une aide médicale.

Sources :

1) Comité français d'éducation pour la santé. *Ouvrons l'oeil sur le sommeil - Dormir, c'est vivre aussi*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : www.prevention.ch/ouvronsl'oeil.html
2) Mullens, Dr Eric. (1998-2000). *Les conseils pour mieux dormir*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : www.svs.81.org
3) Service Vie-Santé (2007). *Insomnie - La clé des maux*. Médias Transcontinental inc. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : www.servicevie.com/02sante/Cle_des_maux/I/maux70g.html
4) Société Canadienne du Sommeil. (2006). *Les adolescents et le sommeil*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : www.css.to

Régie régionale de la santé Beauséjour

Novembre 2008