



## FICHE 1

# L'hygiène du sommeil

**CERTAINES HABITUDES DE VIE, AU COURS DE LA JOURNÉE OU DE LA SOIRÉE, PEUVENT PERTURBER LE SOMMEIL. LA MODIFICATION DE CES FACTEURS PEUT VOUS AIDER À RETROUVER UN MEILLEUR SOMMEIL.**

- **Ne consommez pas de boissons caféinées (thé, café, soda, coca-cola) dans les quatre à six heures qui précèdent le coucher.** Par contre, la prise d'une boisson chaude non caféinée (Par exemple une tisane) peut être favorable à l'endormissement.
- **Évitez de fumer au moment du coucher et lors des éveils nocturnes.** La nicotine est un stimulant. Fumer au moment des éveils nocturnes majore ces éveils.
- **Évitez l'alcool au repas du soir.** L'alcool est un dépresseur qui peut favoriser l'endormissement, mais il fragmente le sommeil et favorise ainsi les éveils nocturnes.
- **Gardez votre chambre à coucher calme et obscure.** Votre lit et votre chambre doivent être confortables pour favoriser le sommeil.
- **Évitez les températures extrêmes dans la chambre à coucher.** Le corps humain régule en permanence sa température à un niveau stable (37°C). Si la température externe est trop chaude ou trop froide, les réactions physiologiques nécessaires au maintien de cette température peuvent perturber le sommeil. La température idéale de la chambre est de 18-19°C.
- **Mettez de côté les problèmes de la journée passée et ceux qui restent à régler, bien avant l'heure du coucher.** La rumination des pensées, au moment du coucher, entraîne une activation cérébrale et parfois des angoisses, qui empêchent de s'endormir. Notez sur un carnet vos préoccupations, les choses qu'il vous reste à régler et planifier ce que vous devez faire pour le lendemain.
- **Préférez un dîner léger, mais ne vous couchez pas en ayant faim.** Une alimentation riche en glucides lents favorise le sommeil.
- **Pratiquez une activité physique régulière en fin d'après-midi ou en début de soirée.** Le sport favorise l'endormissement, diminue les éveils nocturnes et augmente le sommeil à ondes lentes (le plus réparateur). Toutefois attention, il ne doit pas être pratiqué dans les 4 heures qui précèdent le coucher.
- **Placez votre réveil de manière à ne pas le voir.** L'observation des heures qui passent favorise l'angoisse et la frustration, lesquels constituent des obstacles à l'endormissement.
- **Favorisez les activités relaxantes au moins 1 heure avant le coucher pour préparer le sommeil.** La détente physique et morale favorise l'endormissement. À l'inverse, les activités cérébrales qui stimulent le cerveau, le retardent.



## FICHE 2

# Le contrôle du stimulus

LORSQUE L'INSOMNIE DEVIENT CHRONIQUE, IL EXISTE GÉNÉRALEMENT UN CONDITIONNEMENT NÉGATIF QUI S'EST INSTALLÉ. L'ESPRIT ASSOCIE ALORS LE LIT ET LA CHAMBRE À COUCHER À L'ÉVEIL ET À L'ANGOISSE DE NE PAS DORMIR. LE CONTRÔLE DU STIMULUS EST UNE MESURE THÉRAPEUTIQUE NON MÉDICAMENTEUSE, DONT L'OBJECTIF EST DE RENFORCER LE LIEN «LIT-SOMMEIL» ET DE RÉASSOCIER LA CHAMBRE À COUCHER AVEC LE SOMMEIL.

### 1. Mesures à mettre en place :

- **Couchez-vous uniquement lorsque vous ressentez le besoin de dormir.** Repérez les signaux de somnolence : bâillements, sensation de refroidissement, frottement des yeux, tendance à s'assoupir...
- **1 heure avant le coucher, marquez une transition entre l'éveil et le sommeil.** Développez une routine, un rituel avant de vous mettre au lit (lavage des dents, se mettre en pyjama, vérifications de la maison, boire une tisane...).
- **Le lit ne doit être utilisé que pour dormir et pour les rapports sexuels.** Vous ne devez pas lire, manger, regarder la télévision, parler au téléphone dans votre lit.
- **Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 20 à 30 min, levez-vous, allez dans une autre pièce, débutez une activité relaxante :** lecture, écoute de musique douce, préparation d'une boisson chaude. Restez dans une ambiance lumineuse faible. Quand la somnolence réapparaît, retournez dans le lit. Répéter autant de fois que nécessaire, notamment en cas d'éveils nocturnes.
- **N'essayez pas de vous endormir à tout prix.** Ces efforts risquent d'entraîner une activation de vos pensées, d'augmenter votre anxiété vis à vis de l'endormissement et d'accentuer l'insomnie.
- **Réglez votre réveil-matin et levez-vous à la même heure tous les jours.** Quelles que soient l'heure d'endormissement de la veille et/ou la durée de sommeil de la nuit précédente, levez-vous à la même heure, y compris les weekends.
- **Une fois levé, marquez l'éveil en prenant votre douche, en allumant un éclairage vif.**
- **Ne faites pas de sieste de plus de 30 minutes.**