



# Hygiène de sommeil

Notre corps a un horloge interne (cycle circadien), qui fonctionnait avec le soleil avant l'invention de l'électricité et de la lumière. En écoutant cette horloge, il est possible d'améliorer son sommeil. Saviez-vous qu'il n'existe pas de médicament parfait pour de l'insomnie isolée? La meilleure façon de traiter l'insomnie commence par des principes de base, qui n'ont aucun effet secondaire et qui aident notre corps à reprendre un rythme naturel. Bien entendu, il demeure possible que la médication soit pertinente si vous avez d'autres conditions qui interfèrent avec votre sommeil (par exemple, l'anxiété, la dépression, la psychose ou des troubles médicaux autres). Une perturbation dans le sommeil peut être à la fois une cause et un symptôme d'un trouble psychiatrique. Notez également qu'un sommeil perturbé peut aggraver ou augmenter un risque de rechute.

- Évitez les écrans lumineux (téléphone, télévision) et la lumière intense 2 heures avant le coucher. En effet, avant l'invention de l'électricité, notre cerveau associait la lumière au soleil, donc à l'éveil! En diminuant la luminosité ambiante, notre corps comprends qu'on se prépare à dormir.
- Établissement une routine au coucher, incluant des activités relaxantes.
- La chambre devrait être réservé à deux choses: le sommeil et la sexualité. Si on y effectue d'autres activités, votre cerveau associera le fait d'être dans la chambre à ces activités et cela interférera le sommeil.
- Tel que mentionné ci-haut, notre corps a une horloge interne. La façon la plus efficace de régler cette horloge est de se lever tous les matins à la même heure (même la fin de semaine). Ainsi, le corps sera programmé pour que le sommeil soit régulier.
- Si vous tournez d'un côté et de l'autre au lit, il est probable que l'impatience et la frustration vous gagnent. Ces émotions mettent votre corps en alerte et empêchent l'endormissement. Dans ce contexte, quittez votre chambre, faites une activité relaxante tel qu'écouter la musique, lire un livre ennuyant avec une lumière tamisé) et retournez au lit uniquement lorsque la fatigue vous gagne.
- Évitez de prendre du café ou de l'alcool en soirée. Le café est un stimulant, et l'alcool, même si vous avez l'impression que cela peut vous aider à vous endormir, nuit à la qualité du sommeil. De plus, la consommation d'alcool peut entraîner ou empirer l'anxiété ou la dépression, qui nuisent également au sommeil.
- Si vous avez faim, choisissez une collation légère avant d'aller vous coucher.
- Assurez-vous que la température est adéquate: on recommande environ 18C pour une température la nuit.

