



## 10 CONSEILS QUI VOUS AIDERONT À VOUS ENDORMIR

**Les troubles du sommeil sont fréquents. Malheureusement, il n’y a pas de remède miracle. L’usage de médicament est possible, mais devrait toujours être temporaire. Afin de favoriser le sommeil, de bonnes habitudes devraient être entreprises. Elles vous aideront à trouver le sommeil sans avoir recours aux médicaments. Voici quelques règles de bases pour vous aider :**

- ◆ Tout d’abord, allez au lit lorsque vous êtes modérément fatigué. Si vous sentez le sommeil venir, n’attendez pas, car la période d’endormissement est passagère et ne dure que 10 à 15 minutes.
- ◆ Maintenez un horaire de sommeil régulier. Couchez-vous environ à la même heure chaque soir et levez-vous à une heure précise le matin, peu importe la nuit que vous avez passée.
- ◆ Essayez de suivre une routine simple chaque soir avant d’aller vous coucher – ceci vous aidera à vous endormir. Votre routine devrait être d’une durée de 30 à 60 minutes. Un bain chaud, une boisson chaude, une musique douce et/ou des exercices de relaxation sont des exemples d’activités qui peuvent être intégrées à votre routine pour favoriser le sommeil. Après quelques semaines de la même routine, votre corps peut être programmé à reconnaître que le moment de dormir approche. Ceci vous aidera à vous coucher juste avant votre période d’endormissement.
- ◆ Plusieurs éléments peuvent nuire à votre sommeil : la douleur, la faim, un repas copieux, le stress. Les siestes de plus de 20 à 30 minutes pendant la journée sont à éviter. Si vous êtes préoccupé, vous aurez plus de difficulté à trouver le sommeil. Votre routine devrait être adaptée pour vous aider à vous libérer la tête de vos préoccupations. Si vous pensez à de nouveaux éléments dans votre lit, un crayon et un calepin au chevet peuvent aider : inscrivez-y ce que vous ne voulez pas oublier et ainsi libérerez votre esprit pour mieux vous détendre.
- ◆ Un exercice physique modéré (tel qu’une courte promenade) vous aidera à vous détendre tout en faisant en sorte de dépenser de l’énergie en cours de journée. Il n’est pas indispensable que cela soit juste avant le coucher, au contraire, idéalement l’exercice devrait être terminé au moins 4 heures avant d’aller au lit.
- ◆ L’alcool, malgré qu’il rend somnolent, rendra votre sommeil plus léger et moins réparateur. Évitez ou modérez votre consommation. Évitez la consommation de caféine en après-midi et en soirée. La cigarette peut aussi perturber votre sommeil.

