



Une bonne nuit de sommeil

Livret « Step Up » adapté



Une bonne nuit de sommeil.

Le sommeil est bon pour tout le monde.

Un bon sommeil :



nous fait
nous sentir
mieux



nous tient
éveillé



nous
donne plus
d'énergie



nous aide
à plus
profiter de
la vie



nous garde
en bonne
santé

Tout le monde se sent mieux après une bonne nuit de sommeil.

La plupart des gens dorment 7 à 8 heures par nuit. Certaines personnes ont besoin de dormir plus. D'autres dorment moins. Tout le monde est différent. L'important, c'est de se sentir reposé le lendemain.

Problèmes de sommeil

Certaines personnes ont des problèmes de sommeil.

Les problèmes de sommeil peuvent être causés par :

-  se coucher au mauvais moment
-  essayer de s'endormir au mauvais moment
-  s'inquiéter
-  se sentir déprimé
-  une chambre à coucher qui n'est pas confortable
-  des choses qu'on a faites pendant la journée
-  trop de bruit ou de lumière
-  des problèmes médicaux

Mais il y a de bonnes nouvelles.

Beaucoup de choses vous aideront à mieux dormir.



Est-ce que vous êtes un bon dormeur?



Les gens qui sont des bons dormeurs :

- s'endorment rapidement quand ils vont au lit
- se rendorment facilement s'ils se réveillent
- se sentent reposés quand ils se réveillent
- peuvent faire les choses qu'ils veulent pendant la journée



Les gens qui sont des mauvais dormeurs :

- ont du mal à s'endormir
- restent longtemps éveillés dans leur lit
- ont du mal à se rendormir s'ils se réveillent
- se sentent fatigués ou de mauvaise humeur le lendemain



Est-ce que vous aimeriez mieux dormir?
Voici quelques conseils.

Mieux dormir

Dix conseils pour une meilleure nuit de sommeil :

- ✓ Trouvez la quantité de sommeil dont vous avez besoin et trouvez le meilleur moment pour vous endormir.
- ✗ Ne buvez pas de boissons caféinées (comme le thé, le café, les boissons énergétiques ou le cola) après 19 heures.
- ✓ Allez vous coucher quand vous sentez que vous vous endormez (tant que c'est le meilleur moment pour vous).
- ✓ Vérifiez la température de votre chambre à coucher – assurez-vous qu'elle n'est ni trop chaude, ni trop froide.
- ✗ Ne faites pas de sieste pendant la journée.
- ✓ Assurez-vous que votre chambre reste sombre jusqu'au matin. Si non, obtenez de nouveaux rideaux ou un store.
- ✓ Évaluez votre lit. Un nouveau matelas pourrait vous aider à mieux dormir.
- ✓ Occupez-vous pendant la journée.
- ✓ N'utilisez votre lit que pour dormir. N'y faites pas des choses comme regarder la télévision.
- ✗ Ne buvez pas d'alcool avant de vous coucher.



Votre routine du coucher

Faire les mêmes choses chaque soir avant d'aller au lit nous aide à mieux dormir.

Trouvez l'heure à laquelle vous vous couchez naturellement et respectez cette heure tous les soirs. Commencez à vous préparer à dormir une heure avant l'heure du coucher. Faites des choses qui vous aident à vous endormir.

Trouvez le meilleur moment pour vous réveiller, et levez-vous à la même heure tous les matins. Mettez votre réveil. Si vous dormez trop longtemps, ça peut être difficile de vous endormir la nuit suivante.

Qu'est-ce qui vous aide à vous endormir?

Cochez les cases si ces éléments vous aident à vous endormir.

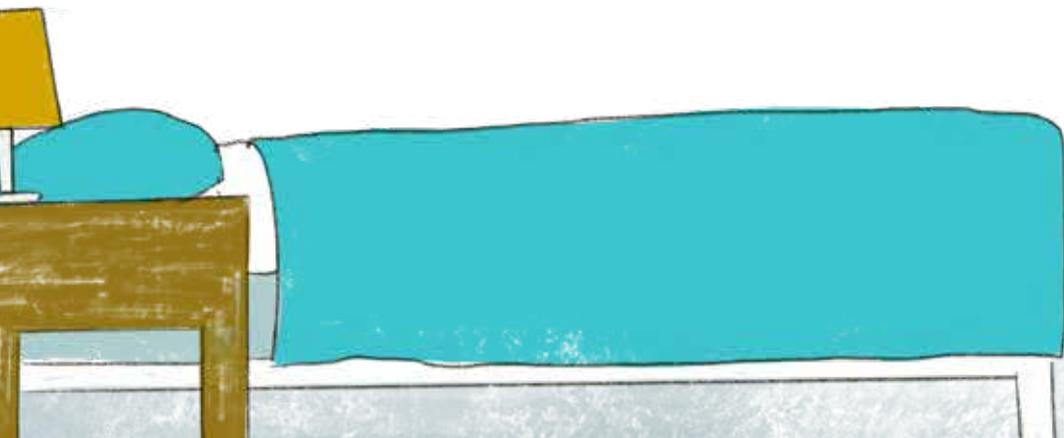
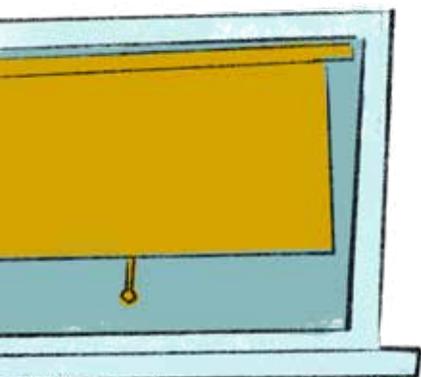
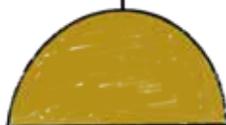
	Oui <input checked="" type="checkbox"/>	Non <input checked="" type="checkbox"/>
Prendre un bain chaud avant d'aller au lit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Écouter de la musique relaxante	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se mettre en pyjama	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se laver et se brosser les dents	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Regarder un livre ou un magazine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Regarder la télévision	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Écouter une cassette ou un CD de relaxation	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Pensez à d'autres choses qui vous aident à vous endormir. Faites les choses qui vous aident à vous endormir tous les soirs. Intégrez-les à votre routine du coucher.

Est-ce que votre chambre est confortable?

Vous devez vous sentir à l'aise pour avoir une bonne nuit de sommeil.

Demandez à quelqu'un d'évaluer votre chambre avec vous. Ou, si vous vivez seul, envoyez à quelqu'un des photos de votre chambre pour en parler.



Chaud et froid

Si votre chambre est trop froide, c'est difficile de dormir. Il se peut qu'il fasse trop chaud dans la chambre. Votre chambre doit être plus froide que les autres pièces. En été, utilisez une couverture ou une couette plus légère.

Éclairage

Trop de lumière peut vous réveiller. Évaluez vos rideaux. Assurez-vous qu'ils empêchent la lumière de rentrer. Si vous n'arrivez pas à vous endormir, rendez votre chambre aussi sombre que possible. Si la lumière entre, des rideaux ou des stores plus épais vous aideront. Si vous vous réveillez trop tôt, assurez-vous que votre chambre est encore sombre. Si vous avez du mal à vous réveiller le matin, allumez la lumière et ouvrez les rideaux.

Bruit

Est-ce que le bruit vous réveille la nuit? Trouvez d'où vient le bruit. Demandez à quelqu'un de vous aider à trouver la source du bruit. Certaines personnes aiment dormir avec des bouchons d'oreille.

Qu'est-ce qui rendrait votre chambre plus confortable?



Choses que vous pouvez faire pour mieux dormir

Choses que vous pouvez faire pour mieux dormir.

Rester éveillé

Essayez de ne pas faire de sieste pendant la journée. Rester éveillé pendant la journée vous aidera à dormir la nuit.

Caféine

Certaines boissons contiennent de la caféine. Le café, le thé et les boissons gazeuses contiennent beaucoup de caféine. La caféine vous réveille. Trop de caféine rend le sommeil difficile.

Essayez ces idées :

- Ne buvez pas de boissons caféinées après 19 heures.
- Achetez du café et du thé sans caféine.
- Ne prenez que trois boissons caféinées par jour.

Trouvez l'heure de votre coucher

Essayez de vous coucher une heure plus tôt ou une heure plus tard que d'habitude pour voir si ça fait une différence. Certaines personnes ont tendance à se coucher plus tôt et d'autres plus tard. Trouvez ce qui vous va le mieux.

Alcool

De petites quantités d'alcool peuvent être bonnes pour vous, mais c'est important de ne pas en boire trop. Si vous avez des problèmes de sommeil, buvez moins d'alcool. Essayez de ne pas boire d'alcool du tout pour voir si vous dormez mieux.

Aller aux toilettes

Vous vous réveillez pour aller aux toilettes toutes les nuits? Essayez de boire moins avant de vous coucher. Ne buvez rien pendant une heure avant d'aller au lit, et allez aux toilettes juste avant de vous coucher.

Activités à l'heure du coucher

N'utilisez votre lit que pour dormir. N'y faites pas des choses comme regarder la télévision, ou utiliser un ordinateur ou un téléphone. Allez au lit quand vous avez sommeil. Éteignez les lumières et endormez-vous.

Et maintenant, planifiez les choses que vous voulez essayer.

Votre plan de sommeil

Choisissez trois choses à essayer pour vous aider à mieux dormir.

Cochez les choses que vous avez choisies.

	✓
Se coucher à la même heure tous les soirs	<input type="checkbox"/>
Se réveiller à la même heure – mettre le réveil	<input type="checkbox"/>
Le soir, faire des choses qui donnent envie de dormir	<input type="checkbox"/>
Pas de sieste pendant la journée	<input type="checkbox"/>
Rendre son lit plus confortable	<input type="checkbox"/>
Modifier la chambre – lumière, chauffage, bruit	<input type="checkbox"/>
Réduire les boissons caféinées	<input type="checkbox"/>
Aller aux toilettes avant de se coucher	<input type="checkbox"/>
Réduire, ou arrêter, la consommation d'alcool	<input type="checkbox"/>

Trouvez les trois choses que vous avez choisies dans le livret. Planifiez comment vous allez les essayer.

Et si c'est difficile de s'endormir?

Ça prend parfois beaucoup de temps pour s'endormir. On est allongé sur le lit en essayant de s'endormir. Rien ne semble pouvoir nous aider. Plus on fait d'efforts, plus c'est difficile de s'endormir. On commence à s'inquiéter.

La plupart des gens s'endorment en moins de 15 minutes. Ne restez pas allongé les yeux ouverts à vous frustrer. Levez-vous un moment et retournez au lit quand vous vous sentez fatigué. Ne forcez pas le sommeil, laissez-le venir naturellement, essayez de garder les yeux ouverts dans l'obscurité, vous verrez vite qu'ils veulent se fermer.

Essayez ces idées :

- Allez dans une autre pièce et regardez la télévision ou asseyez-vous sur une chaise à côté de votre lit et écoutez de la musique. Une fois que vous avez sommeil, retournez vous coucher.
- Dites-vous : c'est normal d'être éveillé. Prenez de grandes respirations, profitez du calme et de la tranquillité, ça ne vous stressera pas et vous aurez plus de chances de vous rendormir
- Restez éveillé plus tard et levez-vous un peu plus tôt pendant quelques nuits. Ça renforce votre sommeil et vous aide à revenir à la normale.



Bien dormir bien vous aidera à mieux vous sentir pendant la journée.

Utilisez cette page pour créer un plan qui vous convient. Essayez de créer votre propre routine de sommeil à essayer :

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



Jusqu'à présent, vous avez :

♥ pensé à votre sommeil

♥ préparé une routine de sommeil

♥ évalué votre chambre

♥ fait des choix sur votre mode de vie

Vous allez peut-être commencer à mieux dormir maintenant.

Parfois, ça prend du temps. Tenez-vous-en à votre routine. Continuez d'essayer.

Choses importantes à retenir

Parfois, les idées contenues dans ce livret ne sont pas utiles. Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'autres personnes.

Parlez de votre sommeil à la personne qui vous aide à utiliser les livrets.

Pensez à qui vous pouvez parler de vos problèmes de sommeil. Vous pourriez en parler à votre médecin, infirmière ou travailleur social?





Le présent document a été adapté par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour être utilisé au Canada avec l'autorisation de l'Université de Glasgow.



Canada

Ce projet est financé par la composante Personnes handicapées du Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



University
of Glasgow



Ce livret a été publié par
l'Université de Glasgow

Illustrations © Heedi Design