



Ce qu'on appelle « hygiène du sommeil » est une série de recommandations sur des habitudes de vie et des facteurs environnementaux qui favorisent le sommeil. Ces facteurs sont rarement la cause principale de l'insomnie, mais une mauvaise hygiène du sommeil peut amplifier le problème.

Voici une liste des principales recommandations d'hygiène du sommeil :

ÉVITER DE CONSOMMER DES PRODUITS CONTENANT DE LA CAFÉINE QUATRE À SIX HEURES AVANT L'HEURE DE COUCHER.

ÉVITER DE FUMER EN FIN DE SOIRÉE ET LORS DES ÉVEILS LA NUIT.

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL, PARTICULIÈREMENT EN FIN DE SOIRÉE.

ÉVITER LES COLLATIONS LOURDES OU STIMULANTES POUR LE SYSTÈME DIGESTIF EN FIN DE SOIRÉE.

GARDER LA CHAMBRE À COUCHER FRAICHE, SOMBRE, TRANQUILLE ET CONFORTABLE.

PRIVILÉGIER L'EXERCICE PHYSIQUE DURANT LA JOURNÉE, MAIS ÉVITER L'EXERCICE VIGOUREUX EN FIN DE SOIRÉE.



Les encadrés suivants décrivent en détail les recommandations d'hygiène du sommeil :

ÉVITER DE CONSOMMER DES PRODUITS CONTENANT DE LA CAFÉINE QUATRE À SIX HEURES AVANT L'HEURE DE COUCHER

- La caféine est un stimulant du système nerveux central ;
- Lorsque consommée en soirée, la caféine peut retarder l'endormissement, interrompre le sommeil durant la nuit ou rendre le sommeil plus léger. Lorsque consommée en grande quantité durant la journée, elle peut provoquer des symptômes de sevrage le soir (maux de tête, palpitations, etc.), ce qui peut retarder le sommeil ;
- On trouve la caféine dans le café, mais aussi dans le thé, le chocolat, certaines boissons gazeuses, les boissons énergisantes et plusieurs médicaments sans ordonnance (ex. : antihistaminiques contre le rhume et les allergies) ;
- La concentration maximale de caféine dans le sang est atteinte 15 à 45 minutes après sa consommation, mais le corps prend environ six heures pour l'éliminer complètement.

ÉVITER DE FUMER EN FIN DE SOIRÉE ET LORS DES ÉVEILS LA NUIT

- La nicotine est un stimulant du système nerveux central ;
- La consommation de nicotine en soirée ou pendant la nuit peut entraîner une activité physiologique et mentale incompatible avec le sommeil ;
- Les réveils durant la nuit peuvent être causés par l'envie de fumer.

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL, PARTICULIÈREMENT EN FIN DE SOIRÉE

- L'alcool est un dépresseur du système nerveux ;
- Certaines personnes rapportent qu'une petite quantité d'alcool en soirée peut faciliter l'endormissement. Toutefois, elles en paient le prix plus tard : l'alcool cause un sommeil agité et plus léger, de même que des éveils durant la nuit ou tôt le matin ;
- Même une quantité modérée d'alcool consommée entre le souper et le coucher est susceptible de perturber le sommeil ;
- Une consommation chronique d'alcool peut entraîner des perturbations du sommeil même en période d'abstinence.



ÉVITER LES COLLATIONS LOURDES OU STIMULANTES POUR LE SYSTÈME DIGESTIF EN FIN DE SOIRÉE

- Les aliments stimulants pour le système digestif doivent être évités : arachides et noix, légumes et fruits crus, croustilles, maïs, aliments à teneur élevée en gras ;
- Un léger goûter avec un breuvage sans alcool ni caféine avant le coucher semble faciliter le sommeil chez certains individus ;
- Un repas copieux en fin de soirée est plutôt néfaste pour le sommeil, puisque cela stimule l'activité du système digestif ;
- Les collations nocturnes sont à éviter pour ne pas créer l'habitude d'être réveillé par la faim.
- De mauvaises habitudes alimentaires en général peuvent influencer la qualité du sommeil et l'énergie (ex. : alimentation peu équilibrée, trop riche en nourriture transformée ou en gras, en sucre, en sel ou en amidon, ou trop pauvre en certains nutriments comme les protéines ou les vitamines).

GARDER LA CHAMBRE À COUCHER FRAICHE, SOMBRE, TRANQUILLE ET CONFORTABLE

- Garder la température plutôt fraîche, puisqu'une température chaude (24 °C et plus) augmente les réveils et les mouvements du corps et réduit la quantité de sommeil profond et la qualité du sommeil ;
- Limiter les sources de lumière intérieure et extérieure pour éviter l'interférence avec le sommeil (ex. : utiliser des rideaux ou stores opaques, porter un masque pour les yeux si nécessaire) ;
- Minimiser les sources de bruit (ex. : fermer la porte et les fenêtres, limiter les sources de bruit ou porter des bouchons s'il est impossible de le faire) : le sommeil demeure plus léger si l'environnement est bruyant, même lorsqu'on y est habitué ;
- Minimiser les distractions (ex. : télévision, ordinateur, etc.) pour faire de la chambre un environnement de sommeil et non d'éveil.

PRIVILÉGIER L'EXERCICE PHYSIQUE DURANT LA JOURNÉE, MAIS ÉVITER L'EXERCICE VIGOUREUX EN FIN DE SOIRÉE

- Le meilleur moment pour faire de l'exercice afin que le sommeil en bénéficie est vers la fin de l'après-midi ou au début de la soirée ;
- Faire de l'exercice en milieu ou en fin de soirée a un effet stimulant et retarde l'endormissement ;
- Tout exercice physique effectué de façon régulière favorise un sommeil de meilleure qualité en augmentant la quantité de sommeil profond ;
- Le réchauffement du corps, lorsqu'il est suivi d'une période de refroidissement, peut favoriser l'endormissement (un bain chaud pris environ deux heures avant le coucher peut avoir le même effet sur le sommeil que l'exercice sur la température du corps).