

Conseils sur les habitudes de sommeil et pour éviter l'insomnie

- Il faut d'abord comprendre et accepter le fait que tous les individus n'ont pas les mêmes besoins en matière de sommeil. La plupart d'entre-nous nécessitent entre 8 et 10 heures de sommeil par nuit alors que d'autres sont tout à fait fonctionnels avec à peine 5 ou 6 heures de sommeil. De plus, les besoins de sommeil évoluent avec l'âge. Généralement, nous avons moins besoin de sommeil en vieillissant. Souvent, certaines personnes affirment avoir des difficultés avec leur sommeil, mais se réveillent en pleine forme le matin : c'est signe que le cerveau a suffisamment récupéré.
- Pour faciliter le sommeil, la chambre doit être obscure, sans bruit et la température de la pièce devrait être fraîche (< 20 degrés).
- Aller se coucher seulement lorsque l'on s'endort. Aller au lit uniquement lorsque l'on « sent » que l'on a sommeil. Se coucher lorsque l'on ne se sent pas endormi nuit à l'endormissement et à la qualité du sommeil, et donc au pouvoir récupérateur du sommeil.
- Il faut avant tout restreindre le temps passé au lit et dans la chambre à coucher au sommeil et aux activités sexuelles. En effet, il faut dissocier le lit de toute activité non compatible avec le sommeil comme lire, consulter le téléphone intelligent ou la tablette électronique, regarder la télévision, manger, etc.
- Si le sommeil ne vient pas au bout de 10 minutes, il ne sert à rien de rester au lit : votre cerveau n'est pas encore suffisamment en « mode sommeil ». Il faut alors se lever, sortir de la chambre, faire autre chose et retourner se coucher lorsque le besoin de sommeil se fait à nouveau sentir.
- Ne pas vérifier l'heure constamment – Dissimuler l'heure sur le cadran si possible.

- Se lever à la même heure tous les matins. Il faut toujours se lever à la même heure et ce peu importe le nombre d'heures passées au lit. Cet horaire constant a un effet synchroniseur sur le cycle veille sommeil. Se lever tard le matin lors des congés ne fera que retarder l'heure du coucher et qu'empiéter sur les heures de sommeil de la nuit à venir... En outre, dormir le plus longtemps possible ne favorise pas toujours un réveil "du bon pied".
- Ne pas faire de sieste durant la journée.
- Il faut maintenir des horaires de repas constants et surtout éviter les repas trop lourds en fin de soirée et juste avant de dormir. Ne pas manger assez est aussi peu judicieux, car nous pouvons être réveillé par une fringale nocturne. Il est aussi primordial de ne pas manger durant la nuit.
- Évitez les excitants comme le café, les cigarettes et bien sûr l'alcool. L'alcool provoque un sommeil de mauvaise qualité, peu réparateur et déstructure à long terme le sommeil sans parler des autres risques plus grands pour la santé. Le café devrait être limité à 2 tasses par jour, le matin seulement. Les boissons gazeuses caféinés (Coke®, Pepsi®, etc.), le thé et les boissons énergisantes sont aussi des excitants à éviter en général.
- L'exercice physique pendant le jour est très bénéfique. Il faut par contre l'éviter en fin de soirée, à l'exception d'une marche ou encore du yoga et des étirements qui peuvent aider à se détendre.
- Le recours à l'acupuncture pour les troubles du sommeil est une solution à envisager. Il est toutefois important de s'assurer que votre acupuncteur est membre de l'Ordre de acuponcteurs du Québec.

- Enfin, l'utilisation de somnifères devrait être réservées à des situations particulières de stress aigu et intense et ce, sur la plus courte durée possible. L'utilisation des somnifères comporte des risques élevés de dépendance, de tolérance (« s'habituer au médicament »), de somnolence durant le jour, de diminution de la vigilance et de la concentration, de confusion, de troubles de la mémoire et de chutes. Ces molécules supplantent les mécanismes naturels de sommeil du cerveau.

Si :

- Vous ressentez de la fatigue chronique
- Vous vous réveillez le matin avec la sensation de ne pas avoir dormi;
- Vous vous endormez de manière inappropriée durant le jour;
- Vous ronflez ou votre partenaire a l'impression que vous faites des pauses respiratoires durant votre sommeil;

Il est possible que vous soyez atteint **d'apnée du sommeil**. Dans ce cas, vous êtes invité à imprimer et remplir ce [questionnaire](#) et apportez-le à votre médecin qui pourra vous référer dans une clinique du sommeil pour une polysomnographie cardio-respiratoire du sommeil afin de confirmer le diagnostic d'apnée du sommeil. Le traitement efficace de l'apnée du sommeil améliore grandement la qualité de vie des gens qui en souffrent.