

Capule Branchés Santé

Comment favoriser un sommeil de qualité

Jeudi le 22 octobre 2020



Êtes-vous de ceux qui ont vu la qualité de leur sommeil diminuée depuis le début de la pandémie? Si oui, rassurez-vous ! En effet, un [sondage](#) effectué par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) en mai dernier démontre que pour un tiers des répondants, la pandémie de COVID-19 a eu des conséquences négatives sur la qualité de leur sommeil. Avec l'annonce d'une 2^e vague, il est essentiel de maintenir de saines habitudes de sommeil.

De plus, bien dormir est aussi important pour la santé que de faire de l'exercice et de manger sainement. Le sommeil aide notre organisme à maintenir et à réguler plusieurs fonctions vitales. Un manque de sommeil chronique est associé à plusieurs risques de problèmes de santé mentale et physique. En effet, cela affecte notre humeur, nos comportements, notre habileté à gérer le stress, notre motivation et notre capacité d'apprentissage.

Voici quelques trucs et astuces afin de favoriser un sommeil de qualité et réparateur:

Adoptez de saines habitudes de vie :

- Faites de **l'exercice régulièrement**. Il est préférable de terminer vos exercices au moins quelques heures avant de vous coucher;
- Surveillez votre **consommation de stimulants** comme le **café**, mais aussi le **chocolat** et les **boissons gazeuses** qui contiennent également de la caféine;
- Évitez les **repas lourds** tout comme d'aller au lit l'estomac vide; privilégiez des collations légères et nutritives;
- Surveillez votre **consommation d'alcool**; bien qu'elle puisse favoriser l'endormissement, elle peut nuire au sommeil profond et provoquer des réveils lorsque ses effets se sont dissipés;
- Adaptez votre [position de sommeil](#) afin d'être confortable, surtout si vous avez des douleurs ou vous sentez courbaturé au réveil.

Respectez un horaire de sommeil régulier :

- Dormez entre 7 et 9 heures par nuit, mais surtout **écoutez votre corps**, tout le monde est différent;
- Tentez de **maintenir cet horaire**, même lors de vos journées de congé;
- **Évitez de faire des siestes tard dans la journée**; Si vous devez faire une sieste, faites-en sorte qu'elle ne dure pas plus d'une heure et que ce soit avant 15 h;
- **Ne restez pas dans votre lit** si vous ne dormez pas au bout de 20 minutes et revenez un peu plus tard lorsque vous sentez la fatigue;
- Voici quelques **conseils pour les travailleurs de nuit** ou par quart en rotation afin de favoriser votre sommeil.

Allouez du temps pour vous détendre avant de vous coucher :

- Trouvez une **activité relaxante** comme lire, écouter de la musique, **méditer** ou prendre un bain chaud, ce qui peut vous aider à détendre vos muscles et vous rendre somnolent;
- Développez un **rituel de sommeil** qui réduira votre stress et avec le temps qui agira comme signal et favorisera votre sommeil.

Créez un environnement propice au sommeil :

- **Évitez les distractions** et le bruit;
- Faites-en sorte que votre chambre soit **confortable, obscure et fraîche**;
- Exposez-vous le plus possible à la **lumière le jour**; votre horloge biologique répond très fortement à l'exposition à la lumière;
- Utilisez votre **lit seulement pour dormir** afin de l'associer positivement au sommeil;
- **Éliminez tous les appareils électroniques** de votre chambre et éteignez-les au moins 1 h avant d'aller dormir; ils sont source de stimulation et sont des obstacles au sommeil.

Si malgré tout, vous ressentez des difficultés au niveau de votre sommeil:

- Tenez un **journal de sommeil** pour consigner vos habitudes de sommeil et d'activité;
- Discutez de vos problèmes avec **votre médecin** pour vous aider à les traiter ou pour qu'il/elle vous réfère à un spécialiste.

Pour connaître tous les outils à votre disposition afin de favoriser votre santé et mieux-être au travail, nous vous invitons à consulter la page internet [Branchés Santé!](#)

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources :

<https://homewoodhealth.com/sante/blog-limportance-du-sommeil>

<https://physiotherapy.ca/fr/bonnes-habitudes-de-sommeil>

<https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter/>