

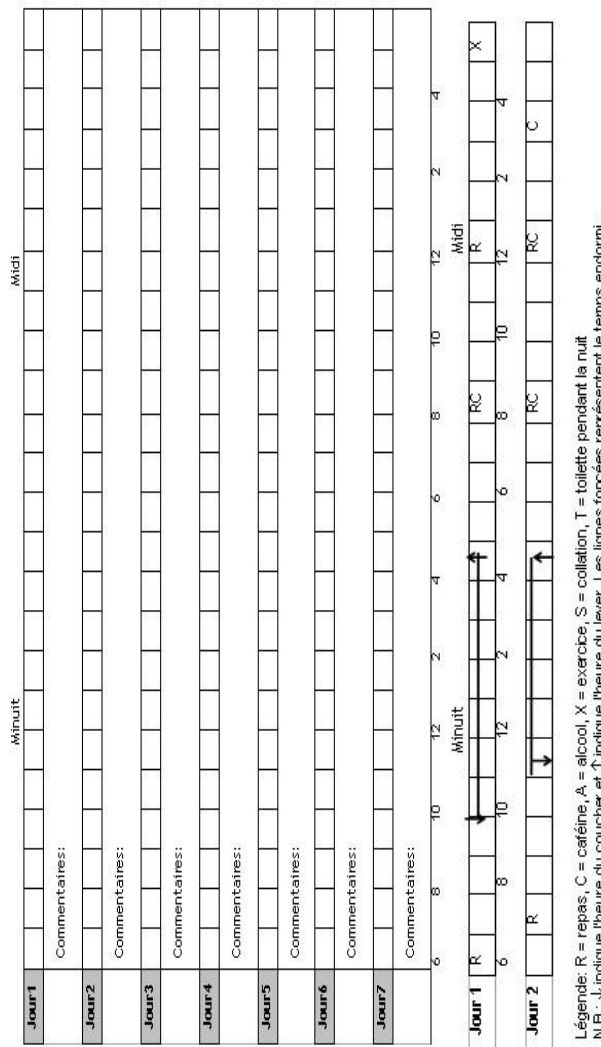
- **Conseils pour un bon sommeil**
- Allez au lit seulement lorsque vous vous endormez
- Adoptez une routine relaxante avant de vous coucher (e. g. prendre un bain).
- Établissez un bon environnement de sommeil avec des distractions limitées (bruit, lumière, température).
- Évitez les aliments, boissons et médicaments qui peuvent contenir des stimulants.
- Évitez l'alcool et la nicotine avant de vous coucher.
- Consommez moins ou pas du tout de caféine.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais faites-le le matin ou en après-midi. Le surentraînement n'est pas recommandé.
- Essayez des techniques de relaxation pour vous aider à vous détendre physiquement et mentalement.
- Évitez les siestes en fin d'après-midi ou en soirée.
- Évitez les repas lourds avant de vous coucher.
- Évitez de boire avant de vous coucher.
- Utilisez le lit seulement pour le sommeil ou pour l'intimité (ne mangez pas, ne lisez pas et n'écoutez pas la télévision au lit!).
- Établissez un horaire régulier de lever.

Exemple d'un agenda de sommeil/éveil et d'exercice :

Dans cet exemple, vous pouvez voir comment l'éveil et le sommeil s'influencent mutuellement sur une période de 24 heures. Notre dormeur veille tard la deuxième nuit, mais doit tout de même se lever à la même heure pour aller travailler. Remarquez sa consommation accrue de caféine le jour suivant et l'omission de son exercice quotidien du à la fatigue. Ces comportements durant la journée vont affecter le sommeil de la troisième nuit. Plus le rétablissement d'un horaire régulier veille/sommeil se fera tôt, mieux cette personne dormira la nuit et fonctionnera le jour.

Comment compléter un agenda de sommeil/éveil et d'exercice :

Chaque matin, prenez note de l'heure où vous vous êtes couché et levé, en prenant soin d'indiquer le temps passé hors du lit pendant la nuit. Tout au long de la journée, prenez en note l'heure de vos repas principaux, de la pratique d'exercice et de la consommation de caféine et d'alcool. Continuez de noter vos observations pendant une période de deux semaines pour obtenir un bon aperçu de vos habitudes de sommeil et d'éveil.



SOMMEIL NORMAL ET HYGIÈNE DU SOMMEIL



la Société canadienne du sommeil

2003

*Pour la Société canadienne du sommeil:
 Kimberly Cote, Ph.D.,
 Department of Psychology, Brock University*

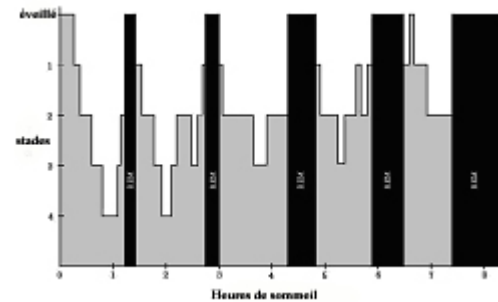
Quelle est la quantité de sommeil nécessaire?

L'être humain s'adapte aux cycles de luminosité et d'obscurité, s'échelonnant sur une période de 24 heures, en utilisant son horloge interne (rythmes circadiens). Cette horloge interne est responsable du fait que l'adulte présente un épisode principal de sommeil par jour, généralement la nuit, dont la durée est d'environ 8 heures (variant de 6 à 9 heures). Chaque personne doit déterminer son propre besoin de sommeil. Pour définir votre quantité de sommeil idéale, portez attention à votre sentiment d'être reposé ou non le matin et d'être alerte durant la journée. Si vous vous sentez fatigué en vous levant le matin peu importe la quantité de sommeil que vous avez obtenue, il serait préférable de consulter votre médecin. Les gens ont tendance à dormir 30 minutes de plus les jours de fin de semaine, ce qui porte à croire qu'ils auraient accumulé un manque de sommeil durant la semaine. Il est important de comprendre qu'il est impossible de «rattraper» le sommeil perdu ou de faire des réserves de sommeil en dormant plus la fin de semaine! En effet, un manque de sommeil au cours d'une nuit aura des répercussions immédiates dès le lendemain (ex: conduite automobile, performance au travail, mémoire et apprentissage). Les travaux de recherche indiquent d'ailleurs que le manque de sommeil nuit au temps de réponse, aux habiletés motrices, à l'acuité visuelle, à la mémoire et à l'attention.

Qu'est-ce qu'une nuit typique de sommeil?

La profondeur et les caractéristiques du sommeil varient de façon prévisible au cours d'une nuit. Les jeunes adultes en bonne santé s'endorment généralement 10 à 20 minutes après avoir éteint les lumières. Par la suite, la nuit est composée de 5 stades de sommeil différents, se produisant en alternance et de façon cyclique. Dès l'endormissement, vos pensées commencent à vagabonder et votre conscience du monde extérieur s'amenuise (ceci s'appelle le stade 1). De 50 à 60% de la nuit est passé en sommeil de stade 2, un stade de sommeil relativement léger (i.e. duquel il est facile de se réveiller). Les stades 3 et 4 sont définis comme étant le sommeil profond car, dans ces stades, il faut un stimulus beaucoup plus intense pour réveiller le dormeur (e. g. des pleurs de bébé ou entendre son propre nom). Les stades 3 et 4 se produisent principalement dans la première moitié de la nuit. Mis ensemble, les stades 1 à 4 représentent le sommeil non-REM. Le sommeil REM (de l'anglais rapid eye movement, aussi appelé le sommeil paradoxal) survient approximativement à toutes les 90 minutes au cours de la nuit. On peut ainsi s'attendre à 4 à 5 épisodes de sommeil REM par nuit. Le premier épisode de sommeil REM est généralement très court, durant moins de 10 minutes, tandis que le dernier épisode peut durer plus d'une heure. La majorité du sommeil REM se produit donc dans la deuxième moitié

de la nuit. Même si le rêve ou l'imagerie mentale surviennent dans chaque stade du sommeil, c'est le sommeil REM qui leur est le plus souvent associé; entre autre parce que c'est dans ce stade que nos rêves les plus marquants et les plus bizarres se produisent. L'histogramme présenté ci-dessous illustre comment un jeune adulte en bonne santé traverse les différents stades de sommeil au cours d'une nuit typique.



Les changements du sommeil au cours de la vie

La distribution et la durée du sommeil changent considérablement avec l'âge. Un nourrisson peut dormir jusqu'à 16 heures par jour! Les adolescents dorment en moyenne 9 heures, quoiqu'ils préfèrent aller au lit plus tard et se lever plus tard que l'horaire type de 23h à 7h. Ce transfert vers une heure de coucher plus tardive est normal chez les adolescents. Cependant, l'horaire scolaire nuit à ce patron de sommeil. Par conséquent, plusieurs adolescents présentent un manque de sommeil chronique. Le sommeil chez l'adulte peut être bien organisé et efficace (cela signifie qu'ils dorment à des heures régulières, qu'ils s'endorment rapidement et qu'ils ont très peu d'éveils pendant la nuit). Cependant, des facteurs liés au style de vie et aux comportements, ainsi que des mauvaises habitudes de sommeil, peuvent perturber le sommeil d'adultes généralement en bonne santé. À un âge plus avancé, le sommeil est de plus courte durée (en moyenne 6 heures), le sommeil profond occupe moins de temps, les éveils nocturnes sont plus fréquents et de plus longue durée, et l'on observe une tendance à faire la sieste durant la journée. Les personnes âgées préfèrent aller au lit plus tôt et se lever plus tôt. Ce transfert vers une période de sommeil plus hâtive est normal pour les adultes âgés. Tout comme l'adolescent ne reste pas au lit plus tard parce qu'il est paresseux, la personne âgée ne va pas au lit plus tôt parce qu'elle n'a rien de mieux à faire: la sélection des moments où l'on dort et de ceux où l'on est éveillé est gouvernée par notre horloge circadienne interne. Si vous trouvez que vous dormez moins qu'auparavant durant la nuit mais que votre fonctionnement diurne n'en est pas affecté, alors il n'y a pas lieu de vous inquiéter à propos de ces changements. Par contre, si la nature fragmentée

de votre sommeil ou de longs éveils la nuit vous inquiètent, il n'est pas recommandé de compenser par des siestes.

Que dire des siestes?

La sieste de jour est naturelle pour la plupart des enfants en bas âge. Cependant, vers l'âge de 6 à 12 ans, le sommeil commence à se concentrer en un seul épisode nocturne. La sieste est alors généralement mise de côté jusqu'à l'âge de la retraite. Les siestes sont généralement recommandées seulement pour les gens qui n'ont pas de difficulté à s'endormir ou à rester endormi durant la nuit. Autrement, le temps passé à faire une sieste pendant la journée sera soustrait du temps total de sommeil la nuit venue. La durée optimale d'une sieste, que ce soit pendant le jour ou pendant le travail (pour les travailleurs à horaire rotatif), est de 10 à 20 minutes. Une durée de 20 minutes est suffisante pour se sentir reposé, et assez courte pour ne pas interférer avec le sommeil nocturne ou la vigilance au travail après le réveil. Si vous avez de la difficulté à fonctionner durant la journée sans une longue sieste, et ce, malgré de longues heures de sommeil la nuit, vous devriez être évalué pour un trouble du sommeil.

Conseils pour une bonne nuit de sommeil

1. Faites de votre sommeil une priorité

Dans le monde mouvementé actuel, trop de gens ne prennent simplement pas le temps de dormir suffisamment. Vous laissez-vous assez de temps au lit pour obtenir tout le sommeil dont vous avez besoin? Une bonne façon de prendre conscience de la quantité de sommeil que vous obtenez est de tenir un «agenda du sommeil». Vous pouvez le faire en prenant note de l'heure où vous fermez les lumières et de celle où vous vous levez à tous les jours, en prenant soin de noter tout le temps passé hors du lit pendant la nuit. Notez aussi l'heure de vos principaux repas, l'heure à laquelle vous faites de l'exercice et vos consommations d'alcool ou de caféine. Vous verrez certains patrons se dessiner et ils vous permettront de prédire une bonne ou une mauvaise nuit de sommeil. Règle générale, vous devriez avoir pour objectif de garder un horaire sommeil/éveil régulier. Si vous éprouvez de la difficulté à dormir la nuit, un horaire strict s'avère alors encore plus important. Les personnes qui souffrent d'insomnie devraient essayer de sortir du lit à la même heure chaque matin, même la fin de semaine. Un exemple d'un agenda de sommeil/éveil est inclus dans ce dépliant.

2. Adoptez une bonne hygiène du sommeil!

Si vous éprouvez des difficultés à obtenir le sommeil dont vous avez besoin, que vous avez un horaire de travail rotatif ou que vous ne trouvez simplement pas le temps de dormir, alors l'«hygiène du sommeil» est une pratique que vous devriez adopter plus que quiconque.