3 piliers du sommeil

ROUTINE DE SOMMEIL

- Fermer les écrans 1-2H avant d'aller au lit.
- Manger une collation légère et santé avant la mise au lit (si besoin).
- Limiter les activités stimulantes avant d'aller au lit.
- Avoir une routine constante, soir après soir (répéter les mêmes étapes avant d'aller au lit pour entraîner le cerveau).
- Horaire régulier de sommeil, autant que possible
- Faire des activités calmes en fin de soirée : dessin, lecture, etc.
- Prendre le train du dodo au bon moment.
- Etc.

ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

- Fermer les écrans 1-2H avant d'aller au lit.
- Bouger autant que possible dans la journée (cela favorise l'hormone du sommeil, la mélatonine).
- Limiter les activités stimulantes avant d'aller au lit.
- Avoir une routine constante, soir après soir.
- Horaire régulier de sommeil, autant que possible
- Température ambiante entre 19-20 degrés Celsius
- Utiliser le lit comme lieu de repos et de détente uniquement.
- Etc.

PRÉPARATION DU CORPS

- Éviter les bains chauds 1h avant la mise au lit.
- Tamiser les lumières 1h avant la mise au lit.
- Diminuer les bruits ambiants.
- Sortir les appareils électroniques de la chambre à coucher.
- Utiliser différentes techniques de relaxation pour s'apaiser : respiration en carré, méditation, étirements, contractions musculaires, autres.
- Etc.

Par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.). Tous droits réservés. Service psychosocial Pas-à-Pas. 2021