



# Pour mieux dormir

## astuces et conseils

Découvrez une panoplie de trucs pour s'endormir plus facilement, pour avoir un sommeil plus réparateur, ou encore, pour aider lors des réveils inopportuns.

### **Porter attention à ce que l'on consomme**

Que ce soit du café ou des boissons énergisantes, des repas plus riches ou trop tard. Est-ce que votre sommeil est plus léger ou entrecoupé? Écrivez-le dans un journal de l'alimentation/sommeil.

### **Limiter l'utilisation des écrans le soir et la nuit**

Pour éviter la lumière bleue, pour favoriser le décrochage mental, pour mieux ressentir ses signaux de fatigues, pour avoir du temps pour des activités qui reposent activement.

### **Éviter de travailler le soir et en vacances**

Pour un décrochage mental régénérateur et apaisant. Chasser les stress et les pensées envahissantes liés au travail. Si possible, on ne regarde pas ses courriels ni ses textos liés au travail.

### **Adapter ses soirées pour décrocher 1h30 avant l'heure désirée du coucher**

Le corps a besoin de temps pour s'apaiser. Tamiser les lumières, baisser le niveau sonore. Éviter les stimulations telles que le travail, la prise de décision, la planification, les obligations qui amènent une charge mentale lourde et stressante. Avertissez vos proches pour qu'ils soient au courant de votre nouvel horaire.

### **Garder la même routine à travers la semaine et en vacances**

Pour garder le contrôle sur son horloge biologique et enseigner à son corps à produire son hormone du sommeil au bon moment. Éviter les grasses matinées et les longues siestes.

### **Se mettre au lit plus tôt**

Pour enlever la pression et l'anxiété de la fatigue. Quelle fierté de prendre soin de soi! On commence petit à petit, à coups de 10 minutes. On se PRÉPARE à aller au lit plus tôt.

### **La nuit, on vise le repos, et non le sommeil**

Pour enlever la pression de dormir, on regarde ce qui est en notre contrôle. On peut truquer son corps pour qu'il se repose activement: un repos efficace du corps par la détente et un repos de l'esprit, en visant le silence mental. On chasse les pensées une après l'autre.

### **Lors d'un réveil la nuit (pour aller à la toilette ou autre)**

On reste en mode "zombie". On refuse de laisser les pensées venir à nous et on tente de rester dans nos rêves en cours. Pas d'écran et le moins de lumière possible.



## **Des exercices de détente efficaces**

L'idée d'un repos efficace est entre autres de stimuler ses cinq sens et d'activer la circulation sanguine par le mouvement. Repos du corps et de l'esprit. Apaisement du système nerveux pour une meilleure gestion du stress.

- Étirements et exercices d'équilibre (au moins 3 fois par jour)
- Massages et réflexologie
- Acupression
- Aromathérapie
- Visualisation, méditation, etc.

## **Exercices de respiration**

- Cohérence cardiaque (inspiration de 5 secondes- expiration de 5 secondes- pendant 5 minutes)
- Respirations guidées (inspire 4 secondes- retient ton souffle 7 secondes- expire pendant 8 secondes)
- Détente des organes internes (Expire simplement le plus loooooonnnnnngueusement possible)

## **Quand il y a baisse d'énergie en après-midi ou en soirée, éviter les stimulants qui pourraient affecter la qualité du sommeil.**

- À la place, marcher 20 minutes à l'extérieur.
- Faire une micro-sieste de 10-20 minutes.
- Manger plus d'aliments nutritifs et soutenant à travers la journée, pour ne pas avoir de "crash" d'énergie.

## **Autres trucs en rafale:**

- Avoir une chambre propre, aérée et fraîche
- Éviter les douches chaudes et les bains chauds juste avant le coucher. (Abaisser la température corporelle aide à l'endormissement.)
- Les bruits blancs
- La lumière orange, rouge ou jaune doux (aide la détente sans inhiber la production de mélatonine)
- Les bains de pieds froids
- Un matelas, oreiller et drap confortables
- Les draps lestés
- Des bouchons pour les oreilles
- Un masque du sommeil
- Profiter de la lumière du soleil en se levant le matin
- Éviter de boire trop de liquide avant de se coucher (On boit de l'eau en grande quantité le jour, au lieu du soir)