



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

Voici quelques conseils afin de favoriser un bon sommeil

✓ ENVIRONNEMENT

- Créez un environnement favorable au sommeil : gardez la température de la chambre entre 18 degrés et 20 degrés, ayez une chambre sombre et calme, investissez dans un bon matelas et un bon oreiller.
- Utilisez un oreiller sous les genoux si vous dormez sur le dos ou entre les genoux si vous dormez sur le côté, cela aidera à garder une bonne position pour votre dos pendant votre sommeil.
- Utilisez des bouchons d'oreilles pour diminuer le bruit ambiant.

✓ ACTIVITÉS

- Faites régulièrement des activités physiques durant la journée, cela vous aidera à vous sentir plus fatigué physiquement lors du coucher. Évitez par contre de faire de l'activité physique intense au cours des 2h avant le coucher.
- Prenez un bain chaud une ou deux heures avant de vous coucher.

✓ HABITUDES

- Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou si vous vous réveillez, ne restez pas dans votre lit. Allez plutôt faire une activité hors de la chambre. Faites une activité qui captera votre attention mais qui ne comporte pas d'écran (ex : lecture sur papier).
- Votre chambre devrait être réservée uniquement au sommeil et aux activités sexuelles.
- Tentez de limiter le temps de vos siestes à un temps total de 20 à 30 minutes durant la journée pour régulariser votre rythme de sommeil.
- Si vous avez des inquiétudes ou des pensées récurrentes, écrivez-les sur une feuille afin de vous libérer l'esprit.

✓ HORAIRE

- Adoptez un horaire régulier et une routine pour se préparer au coucher. Cela favorise un meilleur sommeil.
- Adoptez des habitudes relaxantes le soir par exemple : tamisez les lumières, diminuez les stimuli, écoutez de la musique douce, faites de la méditation. Essayez l'application « petit bambou ».
- Évitez les stimulants en soirée tel que : caféine, théine, cola, menthe, sucre, alcool, tabac, télévision, appareil numérique ex : tablette électronique, cellulaire.

✓ MÉDICAMENT

- Prenez vos médicaments pour la douleur afin d'être confortable.
- Certains produits naturels peuvent favoriser un bon sommeil (la mélatonine, les gouttes de scutellar, la passiflore et la tisane relaxante). Demandez conseil à votre pharmacien avant d'introduire de nouveaux produits naturels, car ceux-ci pourraient avoir une interaction avec votre médication actuelle.

Équipe de SADOCC juillet 2018

Références document ACCORD
et la Coalition canadienne contre
la douleur