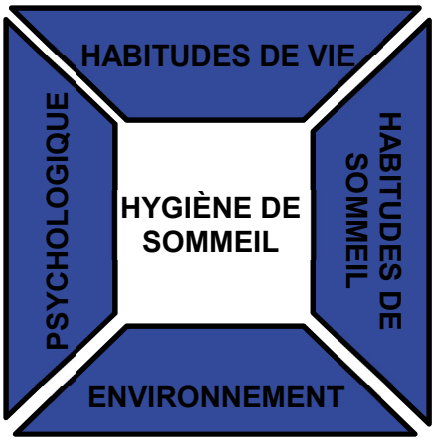
HYGIÈNE DE SOMMEIL

« L'hygiène de sommeil est constituée de plusieurs stratégies reliées aux habitudes de vie, aux habitudes de sommeil, à l'environnement et au domaine psychologique. »



Stratégies reliées aux habitudes de vie

- ☐ Éviter la caféine de 4 à 6 heures avant le coucher;
- ☐ Éviter la nicotine à l'heure du coucher ainsi que lors de réveil(s) pendant la nuit;
- ☐ Faire attention à l'alcool avant le coucher; il peut faciliter l'endormissement, mais entrave la qualité du sommeil;
- ☐ Une collation à l'heure du coucher facilitera le sommeil, à condition qu'elle soit légère;
- ☐ L'exercice physique régulier peut approfondir le sommeil; éviter cependant l'exercice rigoureux deux heures précédant le sommeil.

Stratégies reliées aux habitudes de sommeil

- ☐ Réserver au moins une heure à la détente avant l'heure du coucher;
- ☐ Éviter toute activité de stimulation cognitive une heure avant le coucher, entre autres, de repenser à tous les événements de la journée ou de planifier le lendemain;
- ☐ Développer un rituel avant d'aller au lit;
- ☐ Aller au lit uniquement lors de la présence d'un état de somnolence;
- ☐ Se lever et quitter la chambre lorsque 20 minutes se sont écoulées sans être en mesure de dormir (prévoir une activité calme et peu stimulante);
- ☐ Toujours se lever à la même heure le matin;
- ☐ Réserver le lit au sommeil et aux activités sexuelles;
- ☐ Limiter les siestes à une durée de 15 à 60 minutes, et ce, avant 15h00.
- ☐ Limiter le temps passé au lit à la durée réelle du sommeil.

Stratégies psychologiques

- ☐ Adopter de saines habitudes de **gestion du stress** (voir fiche E24)
  - Réduire la réponse physique et mentale au stress :
    - Pratiquer des techniques de respiration, de relaxation musculaire ou de méditation.
  - Modifier l'évaluation des situations stressantes (pensées, croyances, attributions).
  - Changer ou éliminer les circonstances provoquant la source de stress :
    - Adopter une technique de résolution de problème efficace (voir section F);
    - Résoudre les problèmes à un autre moment qu'au coucher;
    - Établir des priorités et apprendre à gérer le temps et à déléguer.
- ☐ Réviser les **croyances**, les **pensées** et les **attitudes** qui alimentent les problèmes de sommeil
  - Garder des attentes réalistes face au sommeil;
  - Éviter de blâmer les problèmes de sommeil comme explication à tous les malheurs;
  - Réviser les explications possibles des causes de l'insomnie vécue;
  - Ne pas essayer de contrôler, de lutter ou de combattre le sommeil;
  - Apprendre à gérer les pensées intrusives;
  - Éviter de dramatiser à la suite d'une mauvaise nuit de sommeil;
  - Développer une certaine tolérance aux effets de l'insomnie.
- ☐ **S'affirmer** lorsque la situation est nécessaire (voir section G)
- ☐ Gérez les **émotions** de façon adéquate (voir section E)
- ☐ Développer un **réseau de soutien** social pour obtenir du soutien

Stratégies reliées à l'environnement

- ☐ Couleur de la chambre relaxante et réconfortante
- ☐ Espace dégagé, non encombré, ordonné et propre
- ☐ Lit confortable correspondant aux préférences
  - Oreillers et matelas confortables;
  - Literie confortable qui évite d'avoir trop chaud ou trop froid.
- ☐ Température de la pièce fraîche et chambre bien aérée
- ☐ Limiter les bruits dans l'environnement (ex. bruit du « Tic, tac » du réveille-matin)
- ☐ Limiter la lumière excessive et privilégier l'obscurité



Référence bibliographique

Morin, C. M. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil.* Montréal, Canada: Les éditions de l'homme.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre