



Fiche 1. Hygiène du sommeil : comportements qui favorisent le sommeil chez l'adulte^{1*}



- ① Se lever à la même heure chaque matin (fin de semaine et jour de congé inclus), et ce, peu importe la durée du sommeil de la nuit précédente. Ceci aidera à normaliser le cycle sommeil-éveil.
- ② Éviter les siestes le jour. Si une sieste est nécessaire, celle-ci devrait être de moins d'une heure et avoir lieu avant 15 heures.
- ③ Se coucher à la même heure chaque soir.
- ④ Avant d'aller se coucher :
 - favoriser une routine relaxante comme :
 - pratiquer une ou des techniques de relaxation ;
 - faire une promenade ;
 - prendre un bain > 1 h avant l'heure du coucher. Attention toutefois, car l'eau trop chaude augmente la température du corps, ce qui augmente aussi la latence au sommeil ;
 - éviter :
 - de prendre un repas trop lourd en fin de soirée (prolonge la digestion) ;
 - de se coucher en ayant trop faim. Si nécessaire, prendre une légère collation en soirée ;
 - de pratiquer un exercice physique intense près de l'heure du coucher, ce qui pourrait avoir un effet stimulant et pourrait donc retarder l'endormissement. Cela dit, l'activité physique pratiquée régulièrement (surtout en fin de journée) peut approfondir le sommeil ;
 - de pratiquer une activité intellectuelle intense et prolongée près de l'heure du coucher ;
 - les stimulants (caféine, nicotine) au moins 4-6 h avant l'heure du coucher ;
 - l'alcool près de l'heure du coucher. S'il peut faciliter l'endormissement initial, il peut fragmenter le sommeil plus tard dans la nuit ;
 - l'exposition à la lumière (téléviseur, ordinateur, etc.), car elle supprime la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).
- ⑤ Restreindre le temps passé au lit à ne pas dormir en évitant :
 - de lire au lit ;
 - de regarder la télévision ;
 - d'écouter de la musique ;
 - de travailler ou jouer à l'ordinateur.
- ⑥ Créer des conditions favorables au sommeil, comme :
 - une bonne circulation d'air ;
 - la température de la chambre ni trop froide, ni trop chaude ;
 - un lit confortable ;
 - une chambre sombre et silencieuse ;
 - éviter de trop réfléchir ou de ruminer au lit. Favoriser plutôt un environnement calme et serein, car tout ce qui diminue le stress et l'anxiété est favorable au sommeil ;
 - l'horloge/réveil-matin hors de la vue pour prévenir l'inquiétude reliée au calcul du temps jusqu'au réveil.

* Non limitatifs, variables selon les auteurs.

1. ORDRE PROFESSIONNEL DES INHALOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC. 2016. *Guide de pratique clinique: Les troubles respiratoires du sommeil, fascicule III: Options thérapeutiques, co-interventions et hygiène du sommeil*, p. 47-50.