

## HYGIÈNE DU SOMMEIL

**Veillez à ce que votre douleur soit bien contrôlée la nuit.**

### Évitez certaines substances

- ✓ Évitez de fumer quelques heures avant de vous coucher.
- ✓ Réduisez votre consommation de caféine huit heures avant de vous coucher.
- ✓ Évitez les repas trop lourds et la nourriture épicée deux heures avant de vous coucher.
- ✓ Évitez de consommer de l'alcool le soir.

### Rendez votre environnement propice au sommeil

- ✓ Apprenez à votre cerveau que pour dormir, il faut s'installer dans une pièce sombre et calme où l'on est confortable.
- ✓ Veillez à être bien exposé à la lumière le jour et à évoluer dans un environnement éclairé le soir.
- ✓ La nuit, tournez votre réveille matin face au mur et évitez de penser au temps passé à ne pas dormir.
- ✓ Procurez-vous un matelas de bonne qualité.
- ✓ Aérez bien votre chambre et maintenez-y une température de 18 à 20 °C.
- ✓ Si vous vivez dans un environnement bruyant, utilisez un appareil à son blanc (« white noise ») afin de masquer les bruits de fond ou ceux qui sont susceptibles de vous réveiller.

### Chambre à coucher = sommeil : conditionnez votre cerveau !

- ✓ Votre chambre à coucher devrait servir uniquement à dormir et à avoir des activités sexuelles. Évitez de lire, de manger ou de regarder la télé au lit.
- ✓ Attendez d'avoir vraiment sommeil pour aller vous coucher.
- ✓ Établissez une sorte de rituel que vous respecterez en posant toujours les mêmes gestes dans le même ordre avant de vous mettre au lit.
- ✓ Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou si vous vous réveillez la nuit, ne restez pas au lit pendant plus de 15 minutes. Levez-vous, sortez de votre chambre et faites une activité qui retiendra votre attention (par exemple, lire). Retournez au lit lorsque vous aurez à nouveau vraiment sommeil.
- ✓ Ne flânez pas au lit le matin. Levez-vous dès votre réveil et sortez de votre chambre à coucher.
- ✓ Si vous ressentez de la douleur pendant la journée, évitez d'aller vous étendre dans votre chambre à coucher.

### Régularisez votre cycle éveil/sommeil

- ✓ Couchez-vous et surtout levez-vous à la même heure tous les jours, même le week-end.
- ✓ Évitez de faire des siestes de plus de 20 à 30 minutes durant la journée.

### Dosez l'exercice physique et la relaxation

- ✓ Faites de l'exercice physique tous les jours.
- ✓ Évitez de pratiquer un sport ou de faire des exercices intenses avant le coucher.
- ✓ Cessez toute activité stimulante ou stressante longtemps avant d'aller au lit.
- ✓ Le soir, optez pour des activités relaxantes comme lire, écouter de la musique ou regarder la télé.
- ✓ Prenez un bain chaud afin de relaxer et d'augmenter la température de votre corps une ou deux heures avant de vous coucher.



*Tisane calmante et musique relaxante...*

Texte tiré du dépliant « Hygiène du sommeil » du regroupement ACCORD