suva

Mon test d'hygiène du sommeil

Les causes des troubles du sommeil peuvent être multiples. Chaque facteur défavorable peut causer des troubles du sommeil, mais ça n'est pas toujours le cas. Plus les facteurs défavorables sont nombreux, plus le risque de troubles du sommeil est important.

Ce tableau regroupe une grande partie des facteurs qui peuvent avoir une influence sur la qualité et la durée de votre sommeil. Il existe également d'autres causes, bien sûr, comme celles faisant notamment partie de la vie professionnelle. Réfléchissez à ce que vous faites déjà personnellement pour avoir un sommeil réparateur. Aidez-vous du tableau ci-dessous. Il suffit de cocher les champs correspondants.

		Personnellement	Rarement	Parfois	Souvent
->-	Pendant la journée	Manger, se coucher et se lever à heures régulières (± une heure)			
		Pratiquer une activité physique			
		Passer du temps en plein air			
		Faire régulièrement des pauses			
		Garder son calme, éviter le stress			
<u>-</u>	Le soir	Délimitation claire entre le travail et la vie privée			
		Assez de temps entre le sport et l'heure du coucher			
		Consommer des boissons sans alcool			
		Renoncer à la caféine et à la nicotine			
		Prendre un repas léger			
		Se calmer et se détendre avant de se coucher			
		N'utiliser le lit que pour dormir			
		Ne pas s'endormir devant la télé			
(the	Pendant la nuit	Créer un environnement de sommeil agréable			
		Éteindre les appareils électroniques			
		Si on ne parvient pas à dormir pendant un certain temps, se lever			

Conseils pour un sommeil réparateur

· Rythme veille-sommeil

Couchez-vous à heures régulières (avec une marge de tolérance de plus ou moins une heure) et levez-vous chaque jour à la même heure, y compris le week-end.

· Activité physique

Pratiquez une activité physique durant la journée et trouvez le bon équilibre entre repos et activité.

Pendant la journée

Être à l'extérieur

Passez autant de temps que possible en plein air à la lumière du jour, idéalement déjà pendant la matinée au moins 30 min.

Faire des pauses

Accordez-vous régulièrement des pauses pour déconnecter en toute conscience.

· Réduire le stress

Prenez du recul, examinez vos attentes et essayez de prendre les choses avec plus de sérénité.

· Délimitation claire

Terminez consciemment et volontairement votre journée de travail.

· Repos après le sport

Après une activité sportive, prévoyez du temps pour vous reposer.

Pas d'alcool

Renoncez aux boissons alcoolisées. L'alcool nuit à la qualité du sommeil.

· Réduire les excitants

La nicotine et la caféine maintiennent en état d'éveil. Renoncez à la caféine en deuxième partie de journée.

· Repas légers

Privilégiez un repas digeste et finissez de manger au moins deux heures avant d'aller vous coucher.

• Se détendre avant de dormir

Trouvez un rituel de détente qui vous aidera à finir la journée sur une note positive.

Une chambre à coucher est un espace de repos

Mettez-vous au lit uniquement pour dormir, pas pour regarder la télé ni manger, lire ou ruminer.

· Ne pas s'endormir devant la télé

Évitez de vous endormir devant la télé.

· Aménager un environnement de sommeil agréable

Une chambre calme, obscure et fraîche améliore la qualité du sommeil.



Le soir

• Éteindre les appareils électroniques

Éteignez vos écrans et autres appareils électroniques une à deux heures avant d'aller vous coucher.

• En cas d'insomnie

Si vous êtes agité, levez-vous, allumez une lumière douce et faites quelque chose qui vous détend.