

CONSEILS POUR DORMIR

Le sommeil est important. Il donne au corps le temps de se régénérer et de guérir. Quand une personne ne dort pas bien, le corps ne fonctionne pas bien. La privation de sommeil peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale, notamment l'obésité, le diabète, maladies cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer, le cancer, la dépression, les troubles anxieux et les déficits et troubles du fonctionnement cognitifs.

Effets du manque de sommeil

- ~ Temps de réaction lent.
- ~ Perte de mémoire et déficit de raisonnement.
- ~ Troubles émotionnels. Augmentation de l'agressivité et de l'impatience.
- ~ Problèmes de santé physique ainsi que le mauvais fonctionnement du système immunitaire.

Voici quelques conseils pour t'aider à mieux dormir:

Chasse tes pensées. Utilise l'exercice de soucis constructif et écris tes inquiétudes, et comment tu vas les aborder.

Porte des vêtements légers et confortables au lit.

Assure-toi que ta chambre est confortable et apaisante, y compris le matelas et les oreillers.

Essaie d'éviter les conversations et les activités émotionnellement bouleversantes avant de te coucher.

Essaie d'associer ta chambre au sommeil. Ce n'est pas une bonne idée de regarder la télé dans ta chambre.

Garde un horaire de sommeil/réveil régulier, même le week-end.

Limite tes siestes à 20 minutes et ne prends pas ta sieste trop proche de l'heure d'aller au lit.

Évite la nourriture lourde avant de te coucher. Essaie de ne rien manger avant d'aller au lit.

Limite ta consommation de stimulants (nicotine, caféine) et d'alcool à l'approche du coucher.

Sort et profite de 30 à 60 minutes de lumière naturelle chaque jours. La lumière du jour nous aide à maintenir un rythme circadien sain.

Réduis la lumière bleue des appareils électroniques comme les téléphones, les tablettes et les ordinateurs avant d'aller te coucher.

- Baisse le niveau de luminosité de tes appareils
- Range tes appareils 1,5 à 2 heures avant le coucher
- Utilise des applications comme *Twilight*, *NeyerLight*, *Lux* pour modifier la lumière bleue.
- Porte des lunettes de soleil qui ont des lentilles teinté ambre foncé pour bloquer la lumière bleue.

Certains remèdes ont un effet sur le sommeil. Mentionne-le à ton médecin ou pharmacien.

