



10 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Bien dormir contribue à améliorer la santé en général! Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à mieux dormir.

- 1 Levez-vous à la même heure tous les jours... et levez-vous tôt.** Le fait de vous lever tôt tous les jours et à la même heure (même la fin de semaine) règle votre horloge biologique. Il s'agit du changement le plus important que vous puissiez faire pour améliorer votre sommeil!
- 2 Faites de l'exercice... mais pas immédiatement avant d'aller au lit.** L'exercice physique est très stimulant, ce qui peut compliquer le sommeil. Évitez de faire de l'exercice deux à trois heures avant d'aller au lit.
- 3 Évitez les siestes tardives.** Faire une sieste trop tard dans la journée peut nuire à votre sommeil la nuit. Faites-la avant 14 h!
- 4 Allez au lit seulement quand vous vous endormez.** Aller au lit avant de se sentir fatigué est une erreur courante. Allez au lit seulement quand vous êtes suffisamment fatigué pour vous endormir en moins de 15 minutes.
- 5 Établissez une routine du coucher.** Établissez une routine qui vous permet de tout terminer une heure avant d'aller au lit, puis détendez-vous graduellement.
- 6 Détendez-vous avant d'aller au lit.** Votre corps a besoin d'être détendu avant de s'endormir. Une heure avant le coucher, ne faites que des activités de détente, comme de la méditation, du coloriage ou de la lecture.
- 7 Vos pensées défilent? Sortez de la chambre...** Plutôt que de rester au lit, sortez de la chambre et assoyez-vous à un endroit confortable où vous pouvez vous détendre.
- 8 ... Et chassez vos pensées.** Écrivez vos inquiétudes pour chasser vos pensées : quelle est votre inquiétude, comment allez-vous l'aborder et quand le ferez-vous?
- 9 Si vous ronflez, parlez-en à votre médecin.** Dans certains cas, le ronflement est un signe d'apnée obstructive du sommeil. Si vous ronflez, parlez-en à votre médecin.
- 10 Utilisez votre appareil de ventilation CPAP.** Si vous souffrez d'apnée obstructive du sommeil, assurez-vous d'utiliser votre appareil CPAP! L'apnée obstructive du sommeil non traitée peut causer des dommages au cœur et au cerveau.