

Si vous voulez améliorer votre productivité, votre niveau d'énergie et votre santé, commencez par bien dormir!

Par Richard Jones, BSc, MEd, CCC

Lorsque les conditions hivernales s'installent, bon nombre d'entre nous aurions envie d'hiberner jusqu'au printemps, mais au contraire, le mieux qu'on puisse espérer est souvent une bonne nuit de sommeil. En hiver, plusieurs facteurs peuvent nous empêcher de profiter pleinement des heures de sommeil recommandées, y compris un nombre réduit d'occasions pour faire des activités extérieures.

Selon la Australian Drug Foundation et la USFDA (2008; 2013), plusieurs autres facteurs courants peuvent contribuer à un sommeil perturbé, notamment :

- le stress;
- l'éclairage et le bruit;
- les siestes prises après 15 h;
- l'activité physique avant de se coucher;
- la consommation de nourriture (surtout les aliments sucrés ou caféinés) ou d'alcool avant de se coucher;
- un horaire de sommeil irrégulier (par exemple, se coucher et se lever à des heures différentes durant la semaine).

Irritabilité inhabituelle?
Difficulté de concentration?
Sentiment de dépression accrue?
Vous avez peut-être mal dormi.

Si certains d'entre nous peuvent bien fonctionner après avoir dormi moins longtemps, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut néanmoins nuire à de nombreux aspects de notre vie (National Institutes of Health, 2016). Voici plusieurs répercussions des mauvaises habitudes de sommeil sur le bien-être :

- somnolence;
- incapacité à penser clairement;

- anxiété accrue;
- probabilité accrue de dépression;
- risque accru pour le diabète et l'obésité;
- risque accru d'hypertension et de maladies du cœur;
- diminution du temps de réaction et de la coordination œil-main (la recherche indique qu'une privation de sommeil modérée peut nuire à la capacité de conduire dans la même mesure, sinon plus, que la consommation d'alcool). (Williamson et Feyer, 2000)

Comment contrer les effets des mauvaises habitudes de sommeil?

Voici quelques conseils à suivre pour vous assurer de profiter pleinement de votre repos.

Quel est le chiffre magique à respecter pour débrancher son téléphone avant de se coucher?

A Selon une récente étude menée par le Lighting Research Center, il faut se déconnecter et éteindre ses appareils deux heures avant de se coucher (2018). Même s'il peut paraître bon de regarder ses émissions favorites en rafales à l'ordinateur ou au téléphone pour se détendre, il a été démontré que le gavage télévisuel avant de se coucher nuit à la capacité du cerveau à faire la transition au « mode nuit ». La lumière bleue brillante émise par nos téléphones, tablettes et ordinateurs stimule l'état d'éveil du cerveau, ce qui nuit à notre capacité à nous endormir et réduit la qualité de notre sommeil.

Certaines personnes ont du mal à se séparer de leur téléphone. Si vous devez absolument

utiliser vos appareils la nuit, réduisez-en la luminosité au minimum. Envisagez de configurer des alarmes ou des notifications avant d'aller vous coucher pour que vous sachiez à quel moment vous devez fermer à la fois vos appareils et vos yeux! Develop a sleep ritual

Établissez un rituel du coucher

La constance est la clé d'une bonne nuit de sommeil. La plupart des gens ont une routine pour le réveil. Envisagez d'établir également une routine pour vous détendre le soir.

Créez un environnement propice au sommeil en évitant d'avoir votre téléviseur, vos ordinateurs et vos téléphones dans votre chambre à coucher. Assurez-vous que votre chambre est sombre et à une température confortable pour vous. Avant d'aller au lit, faites une activité qui vous détendra, comme prendre un bain, lire un livre ou écouter de la musique.

Si possible, lorsque vous vous réveillez, relancez votre rythme circadien en prenant un petit bain de soleil. Vous pourriez aussi placer votre réveille-matin ou votre téléphone de l'autre côté de votre chambre afin que vous soyez obligé de vous lever pour l'éteindre.

Suite à la page 2

Détendez votre corps : respiration 4-2-4-2 et relaxation musculaire

Pour détendre votre corps avant d'aller au lit, vous pouvez essayer ces deux techniques :

La première est un exercice de respiration simple. Vous pouvez la faire couché ou assis confortablement. Pour commencer, placez votre main sur votre ventre. L'objectif est de s'assurer que l'inspiration fait gonfler l'abdomen plutôt que la poitrine et les épaules. Cette consigne est cruciale, car c'est ce qui permet à votre corps de respirer comme s'il était au repos : quand on est détendu, on respire naturellement à partir du ventre. Votre main devrait monter et descendre au rythme de vos respirations. **Essayez de vous concentrer uniquement sur votre respiration plutôt que sur vos alentours ou sur d'autres idées qui vous traversent l'esprit.** Adoptez le rythme suivant :

- inspirez pendant quatre secondes;
- retenez votre respiration pendant deux secondes;
- expirez de façon contrôlée pendant quatre secondes;
- attendez deux secondes avant de recommencer;
- répétez.

Après trente à soixante secondes, vous devriez vous sentir calme. Vous pouvez aussi faire cet exercice durant le jour, une minute à la fois environ, pour vous donner un « répit mental ».

La deuxième technique est un exercice de relaxation musculaire progressive. Durant le jour, nous pouvons souvent ignorer la tension qui s'accumule dans notre corps. Quand nous nous allongeons pour dormir, nos muscles

risquent d'être encore raides. Cet exercice nous permet de comprendre où se trouve la tension dans notre corps et comment la libérer. Il s'agit essentiellement **de contracter chaque groupe musculaire pendant environ cinq secondes, de relâcher rapidement la contraction, puis de passer au prochain groupe après une pause de dix secondes.** Ne forcez pas vos muscles en les contractant au point d'avoir mal : il suffit de sentir une tension. Pour commencer, assoyez-vous ou allongez-vous confortablement. Commencez par les pieds et montez graduellement en contractant et en décontractant chaque groupe musculaire du corps : les mollets, les cuisses, etc. jusqu'au visage, aux sourcils et au front. Certaines personnes aiment imaginer que leur corps cale ou fonde dans leur lit ou leur fauteuil lorsqu'ils détendent leurs muscles. Prenez une pause de dix secondes entre chaque groupe musculaire pour vous concentrer sur la sensation de libération des tensions accumulées durant la journée.

Dans quelles circonstances faut-il consulter?

Si vous dormez mal tous les soirs depuis plus de deux semaines, parlez-en à votre médecin ou rendez-vous à une clinique du sommeil. La thérapie cognitivo-comportementale donnée par un professionnel de la santé mentale est la meilleure façon de traiter l'**insomnie**, c'est-à-dire l'incapacité à s'endormir ou à rester endormi. Votre médecin ou un spécialiste du sommeil pourrait aussi vous prescrire un médicament à court terme. **L'apnée du sommeil** se produit lorsque la respiration est interrompue à répétition durant la nuit, ce qui cause une fatigue chronique. L'apnée est souvent

accompagnée d'un ronflement bruyant ou de bruits d'étouffement pendant que la personne dort. Non traitée, l'apnée du sommeil ne fait pas qu'accroître la fatigue et l'irritabilité chez certaines personnes : elle augmente les risques de maladie, comme l'hypertension, les AVC et les crises cardiaques. Pour atténuer les symptômes bénins, il est recommandé de perdre du poids, de dormir sur le côté et de s'abstenir de consommer de l'alcool et des médicaments qui engendrent la somnolence. Pour les cas graves, il faut souvent porter un appareil de ventilation spontanée en pression positive continue durant la nuit.

Références

- Australian Drug Foundation. (2008). *Getting a good night's sleep without medication* [dépliant]. Victoria, Australie: DrugInfo Clearinghouse
- Lightning Research Center. (page consultée le 5 février 2018). *New LRC study evaluates the effectiveness of Apple's iPad Night Shift application* [communiqué], [en ligne] https://www.lrc.rpi.edu/resources/newsroom/pr_story.asp?id=383#.XC00BlxKhPb
- National Institute of Health. (2016). *How is the body affected by sleep deprivation?* [en ligne] <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/sleep/conditioninfo/sleep-deprivation>
- United States Food and Drug Administration. (2013). *Sleep problems* [dépliant]. United States of America: Office of Women's Health
- Williamson, A. M., et Feyer, A. M. (2000). « Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. » *Occupational and Environmental Medicine*, vol. 57, no 10, p. 649-655.

People aged 18 to 35 are experiencing more mental health issues than any other age group

If someone in your family is struggling with **anxiety or depression**, tell them about **SAGENow**.

This new video counselling service lets people talk to a certified psychotherapist from the comfort and convenience of their home.

We're ready to help.

Les personnes âgées de 18 à 35 ans éprouvent plus de problèmes de santé mentale que tout autre groupe d'âge

Si un membre de votre famille a des problèmes d'**anxiété ou de dépression**, parlez-lui de **SAGEici**.

Ce nouveau service de counseling par vidéo permet aux gens de parler à un psychothérapeute agréé dans le confort et la commodité de leur foyer.

Nous sommes prêts à aider.

SAGENow
Video counselling
Mobile. Convenient. Confidential.

www.SAGENow.co 1-800-390-3258

SAGEici
Counseling par vidéo
Mobile. Pratique. Confidentiel.

www.SAGEici.co

Avis important : L'information contenue dans ce bulletin du PAE est présentée à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils ou avis d'un professionnel de la santé ou

d'un conseiller juridique. Pour tout aide, question ou renvoi à une ressource communautaire en raison d'un problème particulier ou personnel, communiquez avec SAGE au 506-857-3258, au

1-800-390-3258 ou à www.sageforyou.com/fr/. À noter que l'URL des sources peut avoir été abrégée pour des questions d'ordre pratique et qu'elle est sensible à la casse.