

Vos habitudes (Cochez dans les colonnes)	Jamais	Rarement	De temps en temps	Souvent	Toujours
Minimum 1h avant de me coucher, je ferme mes écrans (téléphone, tv, ordinateur)					
Minimum 1h avant de me coucher, j'évite les activités trop stimulantes (ex : sport, discussions émotives, résolution de problèmes...)					
Je vais au lit seulement lorsque je ressens de la somnolence (sentiment de s'endormir, bâillement, paupières lourdes)					
Lorsque je n'arrive pas dormir depuis 30 minutes, je sors de mon lit pour faire une activité de détente					
Le soir, avant de dormir, j'utilise des techniques pour m'apaiser : respiration profonde, écrire mes préoccupations, etc.					
Je me couche tous les jours à la même heure					
Je me lève souvent aux mêmes heures					
Quand je rentre à la maison, je ne pense plus à mon travail					
Je dors suffisamment en semaine et dois rarement récupérer le week-end					
J'utilise mon lit pour dormir et évite les activités comme la lecture, la télévision ou l'utilisation du gsm					
Je dors entre 7 à 9h/nuite.					
Si je fais une sieste, celle-ci ne dépasse pas 1h					
Je ne bois pas de thé ou de café après 16h					
Je ne bois pas d'alcool après 19h					
J'ai un intervalle de minimum 3h entre mon souper et mon heure de coucher et j'évite de grignoter dans ce laps de temps					
La température de ma chambre se situe entre 18 et 20°C					
Mon matelas, mon oreiller et ma couette sont confortables et adaptés					

Pour améliorer votre qualité de sommeil, travaillez sur vos points rouge, orange et jaune.

## Contacts

Consultation de Neurologie



Secrétariat : 064/27.64.16



Cheffe de service :  
Pr. Sophie Dethy

## Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34  
7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



CHU Tivoli



www.chu-tivoli.be

ULB

REF : COMNEURO013  
Folder réalisé par l'équipe  
de neuro- technique

E.R. : CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34  
- 7100 La Louvière



## Conseils pour une bonne hygiène du sommeil

Service de Neurologie



Réveils nocturnes fréquents, nuits agitées, difficultés à l'endormissement, sommeil de courte durée (< 5h), fatigue anormale en journée ?

Vous trouverez dans ce folder quelques astuces et conseils pour améliorer votre sommeil.

## *Le sommeil*

Le sommeil est soumis à un rythme circadien (rythme biologique de 24h) qui varie selon les personnes. On parle de "petit" et "grand" dormeur. Un minimum de 5h de sommeil est conseillé pour que le corps et le mental récupèrent.

### › Rythme

Il est important de respecter un horaire constant de coucher et de lever. En se levant plus tard, vous provoquerez un dérèglement de votre cycle sommeil-veille, qui empiètera sur vos heures de sommeil de la nuit à venir. Il est important de ressentir une certaine fatigue le soir.

## *La chambre*

Vous dormirez mieux dans une chambre aérée, ni trop chaude, ni trop froide.

Si possible, la mise en place de rideaux / stores permettant d'assombrir un maximum la pièce favorisera grandement votre confort.

De la literie adéquate (oreiller, matelas) améliorera votre position et facilitera ainsi votre endormissement.

**Au cours de vos éveils nocturnes, si vous ne parvenez pas à vous rendormir, ne restez pas dans votre lit, quittez votre chambre et occupez-vous jusqu'à l'arrivée de votre prochain cycle de sommeil.**

## *Habitudes avant de dormir*

Le temps passé au lit doit être réservé au sommeil et aux activités sexuelles. Evitez d'y manger, regarder la télévision ou encore lire.

Les activités intellectuelles soutenues doivent être réalisées dans la journée et limitées le soir. La cigarette est un excitant à éviter également avant de dormir.

### › Activité physique

La pratique d'un sport dans la journée est recommandée. Evitez cependant de la pratiquer en fin de journée car celle-ci augmente votre température corporelle et provoque une excitation physique et psychologique non compatible avec un sommeil de qualité.

### › Sieste

Elles peuvent être réparatrices mais doivent impérativement être de courtes durées (20-30 minutes) et réalisées en début d'après-midi. Cependant, si vous avez des problèmes de sommeil, évitez les siestes pendant la journée. Cela risquerait de fragmenter votre sommeil en plusieurs périodes et ainsi empêcher votre nuit d'être consolidée.

### › Alimentation

Il est conseillé de maintenir des horaires de repas constants et de manger léger en fin de journée. Toutefois, veiller à ce que votre repas soit suffisant pour ne pas être réveillé par des fringales nocturnes.

Certains aliments seront à proscrire comme le café, les boissons sucrées et/ou à base de caféine mais également l'alcool. Préférez des boissons chaudes comme des infusions par exemple.

## *Angoisse et stress*

Aller dormir dans de mauvaises conditions peut engendrer des troubles du sommeil (difficulté à l'endormissement, insomnie...). Eviter de ruminer avant d'aller au lit. Essayez de trouver une activité relaxante ou pratiquez des exercices de relaxation comme la cohérence cardiaque ou encore les exercices de pleine conscience.

## *Médicaments*

Ne prenez pas de médicaments sans avoir consulté votre médecin traitant. Si un traitement est instauré par votre médecin, respectez les instructions et contactez votre médecin ou pharmacien en cas de problème.