Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Guide pour mieux dormir

Récemment, l'importance du sommeil a fait l'objet d'une attention accrue en raison de son incidence considérable sur tous les aspects de notre vie. Le manque de sommeil, qui découle de l'incapacité de bien dormir ou de dormir suffisamment, ou les deux, a été qualifié d'« épidémie mondiale ». Il est maintenant admis que la majorité des gens ne dorment pas assez.



Le sommeil a des répercussions dans toutes les sphères de notre vie, notamment sur notre productivité au travail, notre santé mentale et la force de notre système immunitaire. S'il est insuffisant, il peut même avoir une incidence sur la sécurité publique, notamment sur la route, car les personnes en manque de sommeil risquent davantage d'avoir un accident d'automobile. Toutes les recherches récentes indiquent que le sommeil n'est pas un luxe, mais une nécessité absolue.

Alors, que faire pour améliorer la qualité de notre sommeil? Il est évident que plusieurs aspects de la vie moderne jouent contre nous : la possibilité de communiquer en tout temps grâce aux téléphones intelligents, l'omniprésence de la télévision, les bruits et les lumières de la vie urbaine sont tous des obstacles à un sommeil réparateur. Toutefois, il est possible d'apporter de petits changements à notre mode de vie afin d'améliorer la durée et la qualité de notre sommeil. La plupart d'entre eux relèvent de ce qu'on appelle maintenant l'hygiène du sommeil – un ensemble de pratiques éprouvées qui favorisent un bon sommeil.

Sept moyens faciles d'améliorer votre sommeil

Voici les sept meilleurs moyens d'intégrer de saines habitudes de sommeil à votre vie :

Dédiez un endroit au sommeil. Utilisez votre lit uniquement pour dormir. Cessez donc dorénavant de regarder la télévision, de manger et de travailler au lit.

Donnez au sommeil la place qui lui revient. Le sommeil est précieux, tout comme les minutes qui le précèdent. Avant d'aller au lit, ne faites rien qui pourrait interférer avec votre sommeil, comme travailler, manger ou avoir des conversations qui suscitent des émotions fortes.

Adoptez une routine. Couchez-vous à la même heure chaque soir et réveillez-vous à la même heure chaque matin. Il est souvent difficile de respecter le même horaire les fins de semaine, mais il est très important d'instaurer et de maintenir une bonne routine pour dormir mieux et plus longtemps.

Ne restez pas éveillé au lit. Si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil de dix à quinze minutes après avoir éteint les lumières, ne restez pas au lit à regarder l'heure. Levez-vous, lisez un livre ou écoutez de la musique apaisante sous une lumière tamisée jusqu'à ce que la fatigue vous gagne, puis réessayez de vous endormir.

Évitez les siestes. Il est tentant de faire une sieste, surtout lorsque nous manquons de repos. Cependant, pour mieux dormir la nuit, il faut éviter de faire un somme pendant la journée.

Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool. La diminution de votre consommation quotidienne de caféine contribuera grandement à améliorer la qualité de votre sommeil la nuit. Bien que l'alcool puisse donner l'impression d'aider à vous endormir, en réalité elle ne fait que rendre votre sommeil moins réparateur.

Faites de l'exercice. Faire de l'exercice régulièrement est une excellente façon d'accroître la durée et la qualité de votre sommeil. Pour obtenir de meilleurs résultats, entraînez-vous tôt le matin, car l'exercice physique avant l'heure du coucher peut en fait nuire au sommeil.

Il est extrêmement important d'acquérir de saines habitudes de sommeil. Si vous dormez mieux, cela aura des répercussions positives sur votre travail, vos relations et votre santé. Investissez donc en vous-même en adoptant de meilleures habitudes de sommeil!

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.