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.

Réaliser votre rêve de mieux dormir

Pour nombre de personnes, la notion d'un sommeil réparateur est purement un rêve. Si vous avez de la difficulté à obtenir quelques heures de sommeil, vous n'êtes pas le seul. En réalité, plusieurs études nord-américaines suggèrent que les troubles du sommeil sont à la hausse. Mais pourquoi vous contenteriez-vous de mal dormir: ces suggestions vous permettront de découvrir des solutions très simples qui vous aideront à rétablir votre cycle de sommeil.



Transformez votre chambre à coucher en zone de sommeil. Votre chambre à coucher ressemble-t-elle davantage à un magasin d'appareils électroniques dernier cri qu'à un boudoir? Le fait de vous entourer d'un téléviseur, d'un ordinateur, de jeux vidéo, etc., avant de vous assoupir ne peut que vous stimuler et vous stresser, et donc vous empêcher de mettre votre cerveau au neutre et de vous endormir. Enlevez tous éléments perturbateurs et efforcez-vous de créer une chambre confortable, fraîche, tranquille et sombre qui incite au sommeil. Si vous avez l'habitude de dormir le jour en raison de vos quarts de travail, achetez des stores opaques, un masque pour les yeux et un appareil qui génère un bruit blanc (par exemple, un ventilateur). Les ronflements de votre partenaire vous empêchent de dormir? Portez des bouchons d'oreille ou dormez dans une autre chambre. Mieux encore, encouragez-le à consulter un médecin afin de vous assurer que l'apnée du sommeil – un trouble du sommeil sérieux qui ralentit la respiration ou provoque des pauses respiratoires pouvant durer 10 secondes ou plus – n'est pas en cause.

Respectez votre horaire de sommeil. Si vous aimez l'idée de rester debout jusqu'aux petites heures du matin pour ensuite dormir jusqu'à midi les fins de semaine, n'oubliez pas que vous pourriez dérégler sérieusement votre horloge biologique – surtout lorsque vous devez reprendre votre routine hebdomadaire de couche-tôt, lève-tôt. Autant que possible, maintenez une certaine constance dans votre horaire de sommeil: les fins de semaine, essayez de vous coucher une heure plus tard qu'en semaine et levez-vous une heure plus tard le matin.

Faites de l'exercice (mais faites-le tôt). Si la possibilité d'améliorer votre santé, de perdre du poids – ou de le maintenir, et de stimuler votre humeur ne suffit pas à vous inciter à bouger, plusieurs études suggèrent que la pratique régulière d'une activité physique tôt le jour vous aidera à mieux dormir la nuit. Cependant, assurez-vous d'avoir terminé votre entraînement deux à trois heures avant d'aller vous coucher, sinon votre corps risque d'être complètement éveillé et vous ne réussirez plus à vous endormir.

Éliminez les stimulants et tout ce qui trouble le sommeil. La consommation de stimulants tels que la caféine (qui se retrouve dans le café, le thé, les colas et le chocolat) avant d'aller au lit pourrait rendre votre sommeil agité ou vous tenir éveillé durant la nuit. Selon votre sensibilité à ces stimulants, vous pourriez devoir éviter de consommer des aliments et des boissons contenant de la caféine de deux à douze heures avant le moment d'aller dormir. Et, même si vous pensez qu'un verre de vin ou de bière pourrait vous aider à trouver le sommeil, mieux vaut laisser tomber, car l'alcool pourrait en réalité vous empêcher de vous assoupir.

Créez un rituel de détente avant d'aller au lit. Qu'il s'agisse de vous prélasser dans un bain moussant, de lire quelques chapitres d'un roman ou de méditer avant d'aller au lit, une routine de

détente vous aidera à apaiser votre stress quotidien (qui pourrait vous tenir éveillé la nuit) et incitera votre corps et votre esprit à se détendre.

Allez à la source du problème. L'insomnie ou un sommeil de mauvaise qualité pourrait être une complication causée par une série de facteurs. La grossesse, la ménopause, les médicaments, la douleur chronique et le syndrome des jambes sans repos – ainsi que des problèmes de santé émotionnelle ou mentale tels que la dépression, l'anxiété et le stress – peuvent nuire à votre sommeil. Étant donné qu'il existe présentement plus de 85 troubles liés au sommeil, il serait sage de consulter un médecin. Les signes d'un trouble du sommeil pourraient comprendre, entre autres :

- Éprouver souvent de la difficulté à s'endormir et-ou à dormir la nuit
- Avoir de la difficulté à accomplir ses activités quotidiennes à la maison, au travail ou à l'école, et à maintenir sa concentration
- Se sentir épuisé après sept ou huit heures de sommeil
- Avoir de fréquents manques de mémoire
- Avoir des sautes d'humeur
- S'endormir au volant

Si l'un ou plusieurs de ces symptômes vous semblent familiers, consultez immédiatement un professionnel de la santé.

Un sommeil de mauvaise qualité ne devrait pas être une réalité de la vie. Pour que votre rêve de sommeil devienne réalité, il suffit d'adopter quelques mesures très simples, de comprendre ce qui perturbe votre sommeil et de consulter un médecin, si la situation l'exige.

© 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.