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.

L’insomnie : des stratégies préventives et des conseils pratiques

Le sommeil est extrêmement important, mais la plupart d'entre nous ne dorment pas suffisamment. La durée et la profondeur du sommeil ont des répercussions sur notre corps, notre esprit et nos émotions. Les scientifiques croient que le sommeil joue un rôle important dans le fonctionnement du cerveau, principalement en ce qui concerne la mémoire et l'apprentissage. Il maintient notre équilibre émotionnel et stimule notre système immunitaire.



Les recherches suggèrent que le nombre d'heures de sommeil varie selon les personnes et chacun sait combien d’heures lui sont nécessaires pour qu’il soit frais et dispos. Cependant, s'il vous arrive fréquemment d'avoir du mal à vous endormir où de vous réveiller au cours de la nuit, vous pourriez souffrir d'insomnie.

Qu’est-ce que l’insomnie?

L'insomnie ou l’incapacité à dormir est un symptôme et non une maladie et, dans la plupart des cas, elle se manifeste en raison d’une cause sous-jacente. L'insomnie est très répandue. 90 pour cent de Nord-Américains en souffriront à un moment ou l'autre de notre vie. L'insomnie ou l’absence d’un sommeil de qualité a les répercussions suivantes sur les personnes qui en souffrent :

- Elle affaiblit les facultés de concentration, augmente l'incidence des accidents de la route et du travail et rend plus difficile l'opération de la machinerie lourde.
- Elle nuit à la capacité de penser et d'accomplir des tâches, au travail comme à la maison.
- Elle affaiblit le système immunitaire.
- Elle occasionne de la fatigue, de l'irritabilité, des oublis et de la tristesse.

Quelles sont les causes de l'insomnie?

Plusieurs raisons sous-jacentes comportementales et environnementales peuvent provoquer l'insomnie. La plupart du temps, il existe des moyens fort simples de retrouver un sommeil réparateur. Parmi les principales causes d'insomnie, on retrouve, entre autres :

- la consommation de café ou d'alcool
- les siestes
- le régime alimentaire
- un environnement peu propice au sommeil
- le stress
- la dépression
- le manque d'exercice
- l'irrégularité de l’horaire de sommeil

Des stratégies pour décourager l'insomnie

Si vous éprouvez de la difficulté à trouver le sommeil et-ou à dormir, voici des suggestions pour vous aider à prévenir l'insomnie :

- **Réduisez la caféine.** La caféine est un stimulant. Réduisez votre consommation quotidienne de thé, de café et de boissons gazeuses avec caféine et éliminez ces boissons quatre à six heures avant le coucher.

- **Cessez de fumer.** Les fumeurs sont portés à moins dormir parce que la nicotine est un stimulant, tout comme la caféine.

- **Modifiez vos habitudes alimentaires.** Évitez de manger juste avant de vous coucher et de prendre un repas lourd qui fera faire des heures supplémentaires à votre métabolisme et vous empêchera de dormir. Les sucreries comme le chocolat et les bonbons créent un déséquilibre du taux de glucose dans le sang et peuvent perturber le sommeil. Combattez la somnolence en après-midi en remplaçant les aliments riches en glucides (comme les pâtes) par des aliments plus légers et riches en protéines (le poisson, une omelette).

- **Faites de l'exercice physique.** L'activité physique libère le stress et produit des endorphines, stimulants naturels qui réduiront votre dépendance à des stimulants tels que la caféine. Même à petite dose, l'exercice physique pratiqué de façon régulière vous aidera à vous sentir plus fatigué à l'heure du coucher. Toutefois, évitez un exercice prolongé juste avant de vous coucher.

- **Limitez votre consommation d'alcool.** Vous pouvez avoir l'impression qu'un peu d'alcool avant d'aller au lit vous aidera à dormir, mais, lorsqu'il se transforme dans votre système, l'alcool dérange la séquence et la durée de votre période de sommeil, en plus d'avoir des répercussions sur le nombre d'heures de sommeil.

- **Prenez un bain.** Un bon bain chaud avant d'aller au lit vous aidera à vous détendre et à mieux dormir. La température de votre corps baisse progressivement au cours de la soirée, ce qui vous porte à dormir. Un bain chaud hausse la température de votre corps. Mais, après le bain, la température de votre corps baisse de façon importante, favorisant ainsi un sommeil profond.

En plus de ces conseils de santé, voici des stratégies comportementales pour inciter à mieux dormir :

- **Adoptez des habitudes de sommeil.** Essayez de toujours vous coucher et vous lever aux mêmes heures et faites des efforts pour régulariser vos habitudes de sommeil. Oubliez le cinéma de 23 h ou le furetage sur Internet.

- **Faites une sieste, sans exagérer.** Très agréable sur le moment, elle est néfaste pour les habitudes de sommeil. Faites la sieste immédiatement après le repas du midi et évitez de vous assoupir de sept à huit heures avant l'heure à laquelle vous vous couchez normalement.

- **Dormez dans votre lit.** Lorsque vous êtes au lit, évitez les activités qui ne peuvent que vous tenir éveillé. Évitez de lire, de travailler, de manger ou d'écouter la télévision au lit.

- **Dormez dans une pièce sombre et tranquille.** La lumière et le bruit peuvent vous empêcher de dormir. Installez des stores pour masquer la lumière et portez des bouchons d'oreilles, s'il le faut.

- **Ouvrez une fenêtre ou retirez une couverture.** La plupart des gens dorment mieux lorsque la température est fraîche.

Des stratégies nocturnes pour combattre l'insomnie

© 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.

Vous avez mis en pratique toutes les stratégies suggérées pour décourager l'insomnie, mais vous n'arrivez toujours pas à dormir. Voici d'autres suggestions :

- **Comptez des moutons.** Compter des objets que vous pouvez visualiser constitue un bon moyen de se calmer et de s'endormir.

- **Essayez des techniques de relaxation.** Respirez calmement et détendez lentement les muscles de votre corps, en commençant par les orteils. Montez graduellement. Relâchez les muscles de vos jambes, de votre ventre, de votre dos et de votre poitrine. Ensuite, relâchez lentement les muscles à partir du bout des doigts jusqu'aux épaules, puis ceux du cou. N'oubliez pas la figure. Faites jouer les muscles de la bouche et des mâchoires, fermez les yeux et la bouche très fort et relâchez-les, laissant sortir la tension par la bouche lorsque vous relâchez les muscles.

- **Levez-vous.** Si vous n'arrivez toujours pas à dormir, levez-vous. Installez-vous confortablement dans un fauteuil, lisez un bon livre ou écoutez de la musique jusqu'à ce que le sommeil vous gagne.

- **Préparez-vous une boisson chaude.** Un lait chaud ou une boisson sans caféine, comme une tisane à la camomille, vous fera le plus grand bien.

- **Mettez des bas.** La recherche suggère qu'avoir les pieds chauds aide à dormir. Les bas ne doivent pas être serrés afin de ne pas entraver la circulation du sang.

L'insomnie chronique

Si des facteurs comportementaux ou environnementaux ne sont pas en cause, mais vous n'arrivez toujours pas à dormir, vous pourriez souffrir de ce que les médecins appellent l'insomnie chronique ou primaire, généralement occasionnée par des problèmes médicaux ou des troubles du sommeil. Certains problèmes de santé peuvent entraîner de l'insomnie. Les blessures au dos et au cou, l'arthrite ou la douleur causée par un ulcère pourraient vous tenir éveillé, tout comme l'asthme et l'essoufflement occasionné par les brûlures gastriques. Si un problème médical vous prive de sommeil, nous vous suggérons fortement de consulter votre médecin.

Les troubles du sommeil

Les spécialistes de la recherche sur le sommeil ont déterminé plusieurs troubles du sommeil qui peuvent nuire à la qualité du sommeil, entre autres :

- **Les mouvements périodiques d'un bras ou d'une jambe.** Mouvements convulsifs ou spasmes dans les muscles du bras ou de la jambe qui se produisent durant le sommeil.

- **Le dérèglement de l'horloge biologique** (le rythme circadien). Il s'agit du dérèglement de l'alternance jour-nuit dont souffrent les personnes qui travaillent sur un quart de nuit, celles qui voyagent sous un fuseau horaire différent et les adolescents. Les recherches suggèrent qu'à la fin de la puberté, la mélatonine, hormone qui régit le rythme du sommeil et de la veille, n'est pas sécrétée à la même heure que chez l'adulte. Les adolescents et les personnes dont l'horloge biologique pourrait être déréglée éprouveront souvent le besoin de dormir à des moments inhabituels.

- **L'apnée du sommeil.** Une personne souffrant de ce trouble connaîtra des épisodes d'arrêt respiratoire de 10 secondes ou plus pendant son sommeil. Le manque d'oxygène la réveillera constamment. Si l'apnée n'est pas traitée, cette personne ne connaîtra jamais les bienfaits d'un sommeil profond et réparateur.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Si toutes ces suggestions pour combattre l'insomnie n'améliorent pas votre sommeil, ne désespérez pas. Votre médecin ou un spécialiste du sommeil vous aidera à trouver des moyens efficaces pour améliorer la qualité de votre sommeil et combattre l'insomnie chronique.