



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.

## Le sommeil : dormez-vous suffisamment?

Nombre de personnes souffriront d'insomnie ou d'autres troubles du sommeil à un moment ou l'autre de leur vie. Nous acceptons souvent d'avoir des périodes de sommeil interrompu. Or, celles-ci augmentent le stress, perturbent notre humeur, réduisent notre motivation et ralentissent nos réflexes.



Une bonne nuit de sommeil, c'est bien plus qu'un moment de repos bénéfique. C'est l'essence même d'une bonne santé, d'un bon fonctionnement et de notre sécurité à tous. Un mauvais sommeil entraîne une baisse de rendement et de productivité, des problèmes émotionnels et multiplie les erreurs et les accidents. Voyons comment améliorer nos habitudes de sommeil.

### Un sommeil réparateur

Les problèmes de sommeil sont parfois associés à des problèmes physiques ou mentaux ou à des médicaments. Un médecin pourra vous fournir un bilan de santé.

Pour la plupart des adultes en santé, la durée optimale de sommeil est de huit heures. Les besoins en matière de sommeil varient selon chacun. Si vous vous réveillez frais et dispos et prêt à affronter la journée, vous avez probablement tout le sommeil qu'il vous faut.

### Les obstacles au sommeil

Certains problèmes peuvent dérégler les habitudes de sommeil :

- Un stress à court terme
- La dépression
- Le travail par quarts, le décalage horaire ou le fait de se coucher souvent très tard
- L'alcool et la caféine
- Un environnement de sommeil trop chaud, trop froid ou trop bruyant
- Un partenaire agité
- La douleur ou un malaise physique
- La ménopause
- La vieillesse

### Encourager de bonnes habitudes de sommeil

Si une personne de votre entourage ou vous éprouvez de la difficulté à dormir, voici des suggestions pour vous aider à obtenir un sommeil plus reposant :

- **Adoptez un horaire de sommeil régulier.** Essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs et de vous réveiller à la même heure le matin.
- **Faites de l'exercice régulièrement.** Les gens qui font beaucoup d'exercice ont tendance à mieux dormir. Fixez-vous un objectif de 30 minutes d'activité physique tous les jours de la semaine, si possible.

- **Réduisez votre consommation de stimulants.** La consommation de caféine et de colas le soir pourrait vous empêcher de trouver le sommeil ou de dormir profondément.
- **Buvez avec modération.** L'alcool dérègle les cycles du sommeil et entraîne un sommeil fragmenté.
- **Détendez-vous pendant la soirée.** Cessez de penser à vos problèmes et à vos soucis au moins une heure avant de vous coucher.
- **Établissez un rituel de coucher.** Préparez-vous à passer de la veille au repos en faisant tous les soirs la même chose. Par exemple, prenez un bain, buvez une tasse de lait chaud ou de tisane calmante ou faites une courte promenade avec votre chien.
- **Créez un environnement propice au sommeil.** Dormez dans une chambre fraîche, sombre et sur un matelas confortable.
- **Laissez les sources de stress à la porte de votre chambre à coucher.** Évitez de lire des documents de travail dans votre lit. N'installez pas votre bureau de façon à le voir de votre chambre à coucher.

Si vos habitudes de sommeil sont irrégulières, l'insomnie pourrait vous décourager. Heureusement, il existe des solutions. Parlez de vos problèmes à un médecin; celui-ci vous suggérera un traitement approprié.

© 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.