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.

Prenons le temps de dormir



Le sommeil est aussi important qu’une alimentation équilibrée et l’activité physique pour demeurer en bonne santé physique et mentale. Or, une personne sur trois ne dort pas suffisamment. En conséquence, un tiers de gens sont irritables, distraits, moins productifs, plus vulnérables aux maladies et ont un risque accru d’obésité et de maladies chroniques comme le diabète, l’hypertension et la dépression.

Faites ce petit test pour savoir si le sommeil fait partie de vos priorités.

1. **De combien d’heures de sommeil ininterrompu un adulte a-t-il besoin chaque jour?**

    a. De quatre à six heures
    b. De sept à neuf heures
    c. De dix à douze heures

    Bonne réponse : b). Selon la National Sleep Foundation, les adultes (de 18 à 64 ans) ont besoin de sept à neuf heures de sommeil chaque jour

2. **Plus on avance en âge, moins on a besoin de sommeil.**

    ◦ Vrai
    ◦ Faux

    Bonne réponse : Faux. Le besoin de sommeil reste plus ou moins le même pendant la vie adulte. Ce sont plutôt les habitudes de sommeil qui changent avec l’âge – on se réveille plus facilement, et la phase de sommeil léger dure plus longtemps.

3. **Parmi les signes suivants, lesquels indiquent un manque de sommeil?**

    a. Oubli
    b. Incapacité à se concentrer
    c. Prise de poids
    d. Toutes ces réponses

    Bonne réponse : d). Si vous éprouvez des problèmes de sommeil persistants, consultez votre médecin.

4. **Quand on dort, le cerveau se repose.**

    ◦ Vrai
    ◦ Faux

    Bonne réponse : Faux. Le corps se repose et reprend des forces, mais le cerveau demeure actif. La plus grande partie de l’activité cérébrale est liée à l’apprentissage et à la mémorisation.

© 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.

5. **Lire au lit est un excellent moyen de se préparer à dormir.**

    ◦ Vrai
    ◦ Faux

    Bonne réponse : Faux. Lire, regarder la télévision ou utiliser un appareil électronique au lit stimule le cerveau.

6. **Un petit verre avant de se coucher aide à se détendre.**

    ◦ Vrai
    ◦ Faux

    Bonne réponse : Faux. L'alcool peut rendre somnolent, mais il détériore la qualité du sommeil.

7. **Le ronflement n'a rien d'inquiétant.**

    ◦ Vrai
    ◦ Faux

    Bonne réponse : Faux. Un ronflement nocturne bruyant et persistant et une somnolence diurne sont les principaux symptômes d'un trouble du sommeil courant, mais grave : l'apnée du sommeil. Si cela vous préoccupe, parlez à votre médecin.

8. **Dans quelle proportion la fatigue contribue-t-elle aux accidents de la route annuellement?**

    a. 7 pour cent
    b. 12 pour cent
    c. 21 pour cent
    d. 33 pour cent

    Bonne réponse : c). Selon le Conseil canadien des administrateurs en transport motorisé, les accidents de la route dus à la fatigue causent 400 décès et 2 100 blessures graves chaque année.

9. **Quelles sont les causes des problèmes de sommeil?**

    a. Troubles du sommeil
    b. Stress et anxiété
    c. Éclairage électrique
    d. Toutes ces réponses

    Bonne réponse : d). Si vous éprouvez des problèmes de sommeil persistants, consultez votre médecin.

Quels résultats avez-vous obtenus? Pensez-vous que vous devriez accorder une plus grande priorité à votre sommeil?

Voici quelques conseils qui vous aideront à améliorer vos habitudes de sommeil.

- Respectez un horaire précis. Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même la fin de semaine.
- Rangez les appareils électroniques au moins une heure avant de vous coucher. Flâner sur les médias sociaux, jouer à des jeux vidéo, répondre aux courriels ou regarder la télé, tout cela stimule le cerveau et fait en sorte qu'il est plus difficile de s'endormir. En outre, l'exposition à la lumière bleue émise par ces appareils inhibe la production de mélatonine, une substance chimique qui nous aide à dormir.

- Créez un environnement frais, calme, confortable et propice au sommeil. Investissez dans un bon matelas et des oreillers douillets, et gardez la chambre à une température agréable.
- Essayez de ne pas faire de sieste. Les siestes perturbent le cycle sommeil-éveil. Si vous en avez vraiment besoin, ne dormez pas plus de 10 à 20 minutes.
- Ne mangez pas un repas lourd ou épicé, ou encore une collation sucrée avant d'aller au lit.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais pas trop près de l'heure où vous vous couchez.
- Réduisez ou évitez la caféine (café, thé, boissons gazeuses, chocolat) de six à huit heures avant d'aller vous coucher. La caféine est un stimulant qui reste dans l'organisme pendant plusieurs heures, voire jusqu'à 12 heures chez certaines personnes.
- Variez ou diminuez l'intensité de la lumière dans votre maison à mesure que l'heure du coucher approche. La lumière artificielle fait croire au cerveau qu'il fait jour, donc qu'il n'est pas l'heure de dormir.
- Évitez de boire de l'alcool avant de vous coucher.

Avec nos modes de vie effrénés et souvent stressants, il est déjà suffisamment difficile de dormir. Pour devenir plus résilient, il faut qu'un sommeil reposant et réparateur devienne la priorité.