



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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou travaillsantevie.com



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!

Éviter le stress pendant la période de devoirs

Il ne fait aucun doute qu'être parent comporte son lot de défis. Ces défis surgissent, se transforment et se présentent comme des balles courbe qui semblent avancer plus rapidement que l'âge de vos enfants. Un défi parental qui survient souvent de manière inattendue est celui de l'augmentation progressive des devoirs. Plus les enfants du primaire vieillissent et cheminent vers la sixième année, plus les devoirs augmentent. Il est peut-être difficile de faire asseoir vos enfants pour qu'ils fassent leurs devoirs, sans compter qu'il vous agace peut-être d'avoir l'impression de ne pas être au courant de leurs derniers apprentissages. Vous trouverez ci-dessous quelques idées qui vous aideront à rester positif et à garder vos enfants à jour dans leurs devoirs.

Instaurez une routine. Pour vous assurer que vos enfants effectuent leurs devoirs, il n'y a pas de meilleur moyen que d'imposer une routine quotidienne. Au retour de l'école, accordez-leur trente minutes pour manger une collation et jouer, mais ne les laissez pas regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo pendant cette période de détente. Selon la capacité d'attention, l'âge et les besoins de l'enfant, vous pouvez plonger dans les devoirs sitôt après ou attendre après le souper pour vous y attaquer. L'important est d'établir un rituel quotidien et de le respecter pour assurer la constance.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 800 361-5676 ou travaillsantevie.com



Consacrez un endroit aux devoirs. Les enfants seront efficaces s'ils disposent d'un coin de travail exempt de distractions. Il peut s'agir d'un simple bureau éclairé adéquatement ou d'un espace plus original, comme un coin sur le plancher avec coussins et couvertures – l'important est que votre enfant se concentre bien là où il s'installe.

Transportez les devoirs dans le monde réel. Vos journées sont remplies de moments propices à l'apprentissage, alors sortez les devoirs du contexte scolaire en les intégrant à la réalité quotidienne. Si votre enfant apprend les fractions à l'école, cuisiner est une activité idéale pour mettre en pratique ce qu'il a appris. Si vous partez en voyage ou voyez un élément architectural ou un monument important, arrêtez-vous pour l'observer et expliquez sa valeur. Les devoirs peuvent prendre une autre couleur et devenir plus amusants s'ils se font dans le contexte de la vie quotidienne.

Aidez quand vous en êtes capable, mais dites-le quand vous ne l'êtes pas. Si votre enfant a besoin d'aide en mathématiques et que vous êtes doué pour les chiffres, n'hésitez pas à lui prêter main-forte. S'il a des difficultés en anglais, mais que vous n'en parlez pas un mot, dites-lui franchement où s'arrêtent vos compétences. Lorsque vous n'êtes pas en mesure d'aider, encouragez votre enfant à faire appel à son enseignant, à un autre membre de la famille, à un ami ou même à un tuteur.

Ne faites jamais pas les choses à sa place. Il est parfois tentant, voire très amusant pour un parent d'accomplir lui-même une grande partie du travail de son enfant dans le cadre d'un projet, mais il ne faut pas céder à la tentation. Il y a une différence entre aider un enfant et faire le travail pour lui, ce qui, à long terme, ne lui rendra pas service.

Parlez aux enseignants. En demeurant en contact étroit avec les enseignants de votre enfant, vous saurez le lien qui existe entre le travail à faire à la maison et celui qui est fait à l'école. De plus, vous serez au courant des progrès de votre enfant et, s'il éprouve des difficultés, vous le saurez avant qu'elles fassent boule de neige et deviennent de graves problèmes.

Comme c'est le cas pour tous les travaux, il est préférable que l'enfant n'attende pas à la dernière minute pour faire ses devoirs. Suivez les conseils ci-dessus pour établir des assises solides qui vous aideront à inculquer de bonnes habitudes de travail à votre enfant. De cette façon, vous ressentirez probablement moins de stress à l'heure des devoirs.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 800 361-5676 ou travailsantevie.com

