

# COLLECTION

# Suis-Je du genre?

Il arrive à tout le monde d'avoir des difficultés occasionnelles à trouver le sommeil, d'avoir un sommeil agité ou de se réveiller trop tôt. C'est tout à fait normal et il est possible d'y faire face. Cependant, quand les difficultés s'installent, durent et affectent notre fonctionnement quotidien, il est temps de faire quelque chose. En fait, de 30 à 40 % des gens ont des troubles du sommeil durant une année donnée. Et vous ?



## Suis-Je du genre insomniaque ?

	Vrai	Faux
Je prends plus de 30 minutes à m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je redoute l'heure du coucher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis plutôt stressé ces temps-ci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille souvent la nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille souvent avant l'heure prévue le matin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dors habituellement moins de 6 h par nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très irritable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis fatigué à mon réveil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de la difficulté à me concentrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des troubles de mémoire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas de routine préparatoire au sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas d'heure pour aller au lit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis amateur de café, de thé, de boissons énergisantes ou de cola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens souvent le besoin de faire une sieste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon sommeil me préoccupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Au lit, je regarde l'heure fréquemment quand je tente de m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des maux de tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Des réponses positives à plus de 10 affirmations indiquent des difficultés liées au sommeil.

**Votre sommeil pourrait être meilleur ? Ne vous inquiétez pas et lisez ce qui suit ! L'amélioration de votre sommeil devra passer par une saine hygiène de vie et par une meilleure gestion du stress. En appliquant rigoureusement les trucs qui suivent, vous devriez retrouver un sommeil plus réparateur. N'oubliez pas que tout changement s'opère de façon graduelle. Il faut donc être patient !**

## **Trucs express**

- Saviez-vous qu'un adulte (16 ans et plus) n'a besoin que de 6 à 9 heures de sommeil, en moyenne ?
- Couchez-vous à une heure qui vous convient et conservez cette même heure aussi souvent que possible. Le mot clé : la RÉGULARITÉ.
- Sachez qu'on ne peut pas être un oiseau de nuit du jeudi au samedi et tenter de se coucher tôt du dimanche au mercredi.
- Diminuez, voire évitez la consommation de boissons stimulantes (café, thé, cola, boisson énergisante, chocolat) et ce, surtout en soirée.
- Faites de l'activité physique dans la journée. Évitez les sports intenses en soirée.
- Réservez votre chambre à coucher pour les activités intimes. Installez votre bureau de travail et votre matériel informatique ailleurs si c'est possible.
- Essayez de ne pas penser à l'école ou à des problèmes stressants avant de vous coucher; lisez un peu ou écoutez de la musique calme si ces activités vous aident à vous détendre.
- Pensez à des choses positives pour ne pas trop vous préoccuper du sommeil à venir.
- Assurez-vous que votre chambre à coucher est sombre, silencieuse et plutôt fraîche. Un ventilateur (bruit blanc) peut masquer les bruits de la circulation ou de la maisonnée.
- Diminuez votre consommation de cigarettes, surtout le soir. Sachez que l'alcool et les drogues, prises en grande quantité et en soirée, perturbent également votre sommeil.
- Évitez de regarder l'heure; après avoir réglé l'alarme, tournez le cadran de façon à ce que vous ne puissiez pas voir l'heure.
- Pratiquez différentes techniques de relaxation.

## **En savoir plus...**

- Parler de sa situation à des proches qui ont réglé leur difficulté pour avoir des trucs.
- De multiples livres traitent de ce sujet. Informez-vous à la bibliothèque.
- Consulter les services d'aide du cégep :  
**Psychologie : SC-1045**      **Sexologie : HA-1302**  
**Santé : HA-1338**      **Travail social : HA-1302**  
**Services adaptés : HB-2081**      **Travail de milieu : HA-1302**

