



Photo de Sanah Suvarna (Unsplash)

## 5 conseils pour une bonne nuit de sommeil

1. Le cerveau aime la régularité : Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit.
2. Le cerveau est sensible à la lumière : Un éclairage tamisé est préférable avant d'aller vous coucher. Le matin, favorisez la lumière vive et naturelle. Évitez l'exposition aux écrans le soir, surtout dans la chambre à coucher.
3. Restez au frais : Maintenez une température fraîche dans votre chambre à coucher. Évitez les douches très chaudes juste avant de dormir.
4. Évitez la stimulation : Évitez l'alcool, les boissons caféinées, la nicotine et les autres stimulants le soir. Évitez aussi les activités que vous faites habituellement pendant la journée si cela vous tient éveillé, comme le travail, les devoirs, les impôts, regarder ou lire les médias.
5. Détendez-vous avant de vous coucher : Pratiquez des activités calmes et relaxantes. Gardez un carnet sur votre table de chevet pour prendre note de vos pensées et ainsi mieux les oublier avant de vous coucher, cela vous aidera à libérer votre esprit pour des choses plus importantes... comme le sommeil!

## Pour en savoir plus

Pour obtenir plus d'informations sur le sommeil et la santé mentale, veuillez contacter :

### Institut de recherche en santé mentale du Royal – Laboratoire de recherche sur le sommeil

1145, avenue Carling  
Ottawa (Ontario)

613.722.6521, poste 6687

[sleeplab@uottawa.ca](mailto:sleeplab@uottawa.ca)

[leroyal.ca/research/le-sommeil-et-la-sante-mentale](http://leroyal.ca/research/le-sommeil-et-la-sante-mentale)



Photo de Lee Scott (Unsplash)

# Pourquoi le sommeil est-il important?



Le sommeil est essentiel à la santé et au mieux-être physique, émotionnel et mental.

Le manque de sommeil peut entraîner des problèmes de santé physique et accroître le stress, la fatigue et la difficulté à assumer les tâches quotidiennes. Une personne qui dort mal est aussi plus à risque de présenter des problèmes psychologiques, comme la dépression, l'anxiété, et en particulier les troubles du sommeil.



## Qu'est-ce qu'un « trouble du sommeil »?

Le terme « trouble du sommeil » décrit une grande variété d'affectations qui perturbent le sommeil. De nombreux troubles du sommeil résultent ou sont déclenchés par des problèmes de santé mentale qui peuvent être liés à des états biologiques ou des problèmes médicaux.

Voici quelques-uns des troubles du sommeil les plus courants :

- Apnée du sommeil
- Insomnie
- Narcolepsie
- Paralysie du sommeil
- Troubles du comportement du sommeil paradoxal
- Somnambulisme
- Syndrome des jambes sans repos
- Troubles du rythme circadien

[leroyal.ca/programmes/clinique-du-sommeil](http://leroyal.ca/programmes/clinique-du-sommeil)



## Combien d'heures faut-il dormir?

La Société canadienne du sommeil recommande de dormir le nombre d'heures suivantes, selon votre catégorie d'âge:

- **7 à 9** heures pour les adultes
- **8 à 10** heures pour les adolescents
- **9 à 11** heures pour les enfants

