

L'hygiène du sommeil et la santé mentale

Juin 2020

Pourquoi le sommeil est-il important ?

Un sommeil **suffisant** et de **qualité** est indispensable pour la santé physique et mentale. Le manque de sommeil peut engendrer plusieurs conséquences négatives qui limitent le bien-être à court et à long terme. On y compte notamment:

- *Irritabilité et anxiété*
- *Sensation de fatigue et baisse d'énergie*
- *Maux de tête*
- *Troubles de l'appétit*
- *Troubles de l'humeur (dépression, dysthymie)*
- *Inattention ou problèmes de concentration*
- *Conséquences au niveau des notes scolaires et du rendement au travail*

À long terme:

- *Augmentation des risques de développer des démences (ex: l'Alzheimer)*
- *Effets sur le système cardiovasculaire*
- *Affaiblissement du système immunitaire*
- *Obésité*

Comment la COVID-19 affecte-t-elle notre sommeil?

Le confinement, le télétravail, l'absence de routines, la prise en charge d'enfants ou de proches et les mesures de distanciation **dérèglent le quotidien** sans précédent. Par le manque de repère et la nouveauté de cette situation, il est possible d'être affecté au plan physique, mais aussi psychologique.

En effet, il est envisageable de vivre des **réactions de stress, d'anxiété, de peur et de déprime à l'égard de cette situation**. Des problématiques qui ont pour causes et conséquences les perturbations du sommeil, et ce, peu importe l'âge.

Astuces pour une meilleure hygiène du sommeil

Optimiser votre espace

- Maintenez la température de la chambre entre 18–20°C
- Minimisez l'exposition au **bruit** et à la **lumière** lorsque vous dormez
- Réservez votre lit pour le sommeil et l'intimité.
- Si vous devez être sur votre lit durant la journée, faites-le **assis et habillé** plutôt qu'en pyjamas



Quelques heures avant le coucher

- Limitez la consommation de **substances stimulantes** (alcool, tabac, caféine, boissons sucrées)
- Évitez les activités physiques et les **activités stimulantes** (musique ou films excitants)
- Évitez la **lumière bleue** des écrans, favorisez la lecture ou une activité relaxante

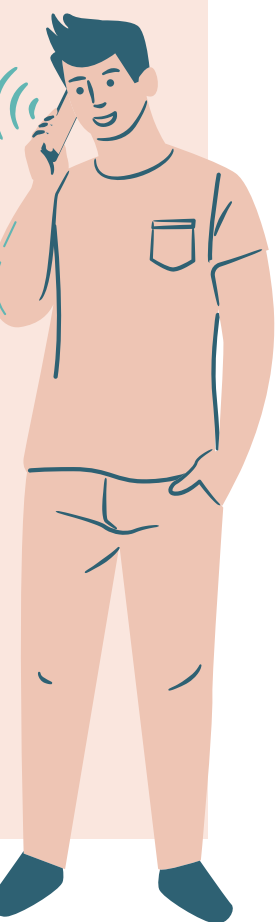


Stratégies d'autogestion

- Levez-vous tous les jours à la même heure
- Évitez de faire des siestes ou limitez-les à une durée de **20 minutes** en début d'après-midi
- Faites l'usage de techniques d'apaisement et de relaxation qui permettent de diminuer le stress (ex: méditation)
- **Insomnie ou réveil?** Ne restez pas au lit réveillé(e) longtemps. Faites une activité relaxante, puis revenez au lit quand vous ressentez une somnolence

En période de confinement

- Passez quelques minutes à l'extérieur et/ou à la fenêtre le matin (**ceci est essentiel pour votre horloge biologique!**)
- Limitez les sources de stress (ex: médias et réseaux sociaux)
- Restez en contact avec votre entourage
- Développez des **routines** (de travail, d'exercice physique et d'activités sociales)
- Respectez **votre rythme** et vos heures de sommeil



Sources

Geoffroy PA, Bénard V, AmadA, Royant-Parola S, Poirot I, Guichard K, et al. Conseils d'experts du sommeil pour bien dormir et garder le rythme chez les adultes et les enfants en cette période de confinement liée au COVID-19. Médecine du Sommeil. 2020.

Sarris J, O'Neil A, Coulson CE, Schweitzer I, Berk M. Lifestyle medicine for depression. BMC Psychiatry. 2014;14(1):107.

Firth J, Ward PB, Stubbs B. Editorial: Lifestyle Psychiatry. Frontiers in Psychiatry. 2019;10(597).

Canoë (2014). Pour une bonne nuit de sommeil : Les problèmes liés à la privation de sommeil. Consulté le 2 juin 2020, à l'adresse: https://medic.ca/wp-content/uploads/2018/04/Pour-une-bonne-nuit-de-sommeil-Canoë.ca_.pdf

La campagne canadienne sur le sommeil (2020). Dormez là-dessus. URL: <https://dormezladessuscanada.ca/comment-adapter-ses-habitudes-de-sommeil-pendant-la-crise-liee-a-la-covid-19/>