

MISER SUR UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR

Le sommeil est un allié précieux pour la santé physique et psychologique. En plus de nous aider à recharger nos batteries, dormir permet de consolider les souvenirs et les apprentissages ainsi que de trier et d'emmagasinier les expériences vécues pendant la journée. Le manque de sommeil, même temporaire, réduit notre attention et notre capacité à réguler nos émotions et à gérer notre stress.

Voici quelques conseils pour favoriser le sommeil :

- ❑ Adopter une routine préparant au sommeil;
 - Tamiser la lumière et éteindre tous les écrans au moins 60 minutes avant le coucher.
 - Choisir un autre moment pour faire le point sur soi-même.
 - Intégrer des activités relaxantes.
 - Reconnaître les signaux de fatigue.
- ❑ Réserver le lit au sommeil (et à la sexualité);
- ❑ Favoriser le confort durant la nuit en diminuant la température ambiante autour de 18 °C;
- ❑ Ne pas trainer au lit si le sommeil n'est pas au rendez-vous;
- ❑ Se lever à heure régulière;
- ❑ Éviter les siestes de jour, particulièrement en après-midi et en soirée;
- ❑ Pratiquer une activité physique dans la journée.



ALLER PLUS LOIN

- ➔ Campagne de santé publique sur le sommeil, **Dormez là-dessus!** dormezladessuscanada.ca
- ➔ « Aider le jeune ayant un TDAH à avoir un sommeil réparateur » Foucade, vol. 19, n° 2, juin 2019, page 13.
- ➔ « Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment? » – Infographie
- ➔ « Les enfants canadiens dorment-ils suffisamment? » – Infographie

EST-CE QUE JE DORS TROP? OU PAS ASSEZ?



La durée de sommeil recommandée varie d'une personne à l'autre et change tout au long de la vie.

Voici un aperçu général du nombre d'heures de sommeil suggérées par jour selon l'âge.

Âge	Recommandation
Tout-petits (1 à 2 ans)	11 à 14 heures/jour
Enfant 3 à 5 ans	10 à 13 heures/jour
Enfant 6 à 13 ans	9 à 11 heures/jour
Adolescent (14 à 17 ans)	8 à 10 heures/jour
Adulte	7 à 9 heures/jour
Ainé (65 ans et +)	7 à 8 heures/jour

Source: Sleep Foundation

