



Le sommeil

La quantité et la qualité de ton sommeil ont une grande influence sur ton niveau d'énergie, ta capacité de concentration, ton humeur, ton moral et ton bien-être en général. Voici le contexte idéal pour bien dormir :

- Ta chambre est un lieu **calme** où tu entends peu de bruit ;
- La température de ta chambre est **fraîche** (18-20 degrés celcius) ;
- Tu te sens **confortable** et en sécurité dans ta chambre ;
- Tu as une bonne **routine du sommeil** : l'heure du lever et du coucher ne varient pas trop d'une journée à l'autre ;
- Tu devrais poser un peu **toujours les mêmes gestes** avant d'aller te coucher (ex : douche, brossage de dents, musique douce, etc.) pour que ton corps reconnaisse les signes que ce sera bientôt l'heure de dormir ;
- De **bonnes habitudes de vie** favorisent un bon sommeil (ex : bonne alimentation et des repas à heures régulières, la pratique d'activités physiques, des activités extérieures, etc.) ;





- L'hormone du sommeil secrétée par ton cerveau a besoin de **noirceur** donc limite toutes sources de lumière dans ta chambre. Dès ton réveil, laisse entrer la lumière pour aider ton **cycle du sommeil** à se régulariser;
- Une heure avant le coucher, évite d'utiliser les **écrans**. Les écrans produisent de la lumière et stimulent ton cerveau ce qui nuit à l'endormissement;
- Les **notifications** que tu reçois sur les appareils peuvent te déranger et nuire à ton sommeil car elles produisent du bruit et de la lumière. Essaie de ranger les appareils à l'extérieur de ta chambre pour la nuit ou bien dépose-les face cachée contre ton bureau. Tu peux aussi les mettre en mode « discrétion » pour ne pas entendre le bruit;
- Durant l'heure précédant le coucher, choisis des activités calmes pour te **libérer des pensées** qui te préoccupent. Par exemple, tu peux dessiner, tenir un journal intime, discuter avec quelqu'un, etc.
- Il est recommandé de dormir environ **8 à 10 heures par nuit** pour bien fonctionner et te développer harmonieusement.



Source :

chusj.org Adapté par la Direction de santé publique, CISSS des Laurentides.

