

# Journal de sommeil

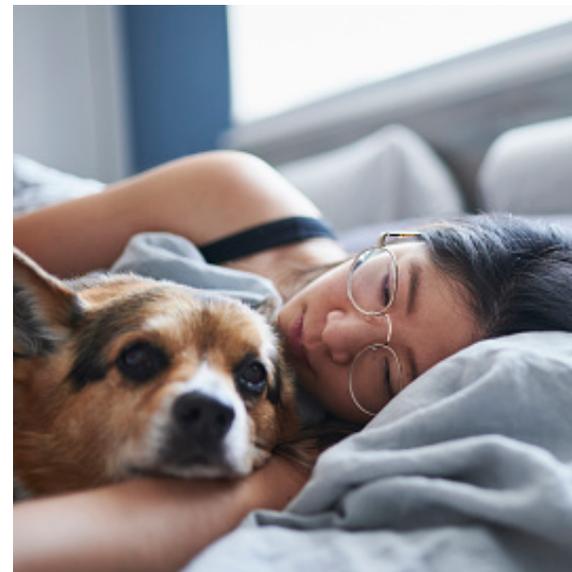
Le sommeil contribue de façon importante à votre bien-être, mais le stress, la douleur et les changements dans votre vie peuvent nuire à sa qualité. Essayez d'apporter les changements proposés ci-dessous pour mieux dormir.

## Conseils pour vous aider à mieux dormir

- Essayez de dormir sept à neuf heures par période de 24 heures.
- Essayez, autant que possible, de vous lever et de vous coucher à la même heure. Si vous devez déroger à votre routine, limitez les changements à une heure de différence au maximum.
- Faites une activité calme avant de vous coucher comme lire, prendre un bain ou une douche, ou pratiquer un passe-temps relaxant. Il est préférable d'éviter les écrans.
- Évitez les activités physiques intenses deux à trois heures avant le coucher.
- Gardez les siestes courtes, idéalement à moins de 20 à 30 minutes. Au besoin, mettez une alarme.
- Dormez dans une pièce sombre, fraîche et calme. Utilisez des bouchons d'oreilles, un masque pour les yeux ou un appareil à bruit blanc au besoin. Éloignez votre téléphone de votre lit.
- Sortez tous les jours à l'extérieur.
- Essayez la méditation de pleine conscience ou la relaxation musculaire progressive pour aider à vous endormir. Vous pouvez trouver des applications pour vous guider dans cette pratique. Vous pouvez également essayer d'écouter de la musique douce.
- Évitez la nicotine, l'alcool, les repas copieux et les aliments épicés ou acides au moins deux heures avant le coucher. Si vous avez faim, vous pouvez prendre une collation telle qu'un fruit, du yogourt ou des craquelins avec du fromage.
- Portez attention à votre consommation de caféine, surtout en fin de journée. La caféine est présente dans plusieurs produits comme les barres énergétiques, le chocolat, le thé, le cola, le café, les yogourts et les crèmes glacées aromatisées au café.



Ces conseils fonctionnent pour la plupart des gens, mais vos besoins peuvent être différents. Le suivi de vos activités et de vos habitudes quotidiennes en matière de sommeil vous aidera à comprendre ce qui fonctionne le mieux pour vous.



Pour visionner une courte vidéo à ce sujet, cliquez [ici](#) ou utilisez ce lien : [canadavie.com/video-sommeil](https://canadavie.com/video-sommeil)

Faites de beaux rêves!

# Comment avoir un sommeil réparateur

Voici un journal de sommeil que vous pouvez remplir pendant quelques semaines. La tenue d'un tel journal pourrait vous aider à comprendre les répercussions de votre routine et de vos habitudes sur votre sommeil. Si vous continuez à avoir du mal à bien dormir ou si vous vous endormez souvent pendant la journée, pensez à montrer votre journal de sommeil à votre fournisseur de soins de santé.

## Directives

- Vous pouvez imprimer le journal de sommeil et le remplir à la main.
- Vous pouvez également le sauvegarder sur votre ordinateur et le remplir électroniquement. Utilisez la touche de tabulation pour passer d'une cellule à l'autre.
- Remplissez un journal par semaine.
- Observez les liens entre vos habitudes et vos activités durant la journée et la qualité de votre sommeil.
- Utilisez la section « Autres commentaires » pour ajouter des précisions qui vous aideront à mieux comprendre votre sommeil. Par exemple, votre journée a été stressante, vous avez travaillé plus que d'habitude, votre enfant vous a réveillé, vous avez ressenti beaucoup de douleur, etc.

Voici comment vous pouvez évaluer la qualité de votre sommeil en utilisant une échelle de 1 à 5 :

1

### Très mauvais sommeil

Vous avez passé la majeure partie de la nuit éveillé ou votre sommeil était très léger. Vous ne vous êtes pas senti reposé. Vous n'avez pas été en mesure de vaquer à vos occupations habituelles.

2

### Mauvais sommeil

Vous avez bien dormi pendant quelques heures, mais pas assez longtemps. Vous vous êtes senti fatigué ou endormi pendant la majeure partie de la journée le lendemain. Vous aviez du mal à vaquer à vos occupations habituelles.

3

### Besoin d'amélioration

Vous avez eu du mal à vous endormir, votre sommeil a été léger ou vous vous êtes réveillé complètement au moins une fois. Vous vous êtes senti fatigué ou endormi à un moment de la journée, mais vous avez quand même été en mesure de vaquer à vos occupations habituelles.

4

### Bon sommeil

Vous avez pris du temps à vous endormir ou vous vous êtes réveillé et rendormi aussitôt. En général, votre sommeil était bon. Vous vous sentiez bien le lendemain et vous avez été en mesure de vaquer à vos occupations.

5

### Excellent sommeil

Vous avez passé une bonne nuit et vous vous êtes senti reposé et pleinement fonctionnel le lendemain.

# Journal de sommeil

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 <b>Jour</b>	<b>Caféine</b> Quantité et source							
	<b>Temps passé à l'extérieur</b> Heures/minutes							
	<b>Nicotine</b> Number of cigarettes or mg.							
	<b>Alcool</b> Quantité et types de boissons							
	<b>Siestes pendant la journée</b> Heures/minutes							
	<b>Activités</b> Au cours de l'heure précédant le coucher							
 <b>Nuit</b>	<b>Heure du coucher</b>							
	<b>Heure du lever</b>							
	<b>Qualité du sommeil</b> voir <a href="#">les directives d'évaluation</a>							
	<b>Autres commentaires</b>							