

Conseils pour mieux dormir

Autant que possible, ayez un horaire de sommeil régulier.

Chaque jour, efforcez-vous de faire un peu d'exercice et de sortir prendre l'air.

Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, chocolat, cola), d'alcool et de nicotine (cigarette), surtout avant d'aller au lit.

Faites des siestes lorsque vous le pouvez, mais évitez de dormir en fin d'après-midi ou le soir, à moins que vous deviez fournir des soins durant la nuit.

Réduisez le bruit et la lumière autour de vous. Retirez les horloges, sauf si vous avez besoin d'une alarme.

Identifiez vos sources d'inquiétude, parlez-en et trouvez des façons de les enrayer avant d'aller au lit. Des mesures simples, comme faire une liste avant de vous coucher, peuvent vous aider à vous libérer l'esprit.

Établissez une routine du soir qui vous permettra de décompresser avant d'éteindre la lumière. Par exemple, vous pourriez prendre un bain, vous laver le visage et les mains, enfiler votre pyjama, brosser vos cheveux et appliquer de la lotion sur votre visage et vos mains.

Déterminez ce qui vous aide à vous détendre et intégrez ces activités à votre routine. Vous pourriez par exemple écouter de la musique douce, lire, regarder une émission amusante ou prier.

Essayez de faire des exercices de relaxation et de visualisation. Demandez à votre équipe soignante de vous montrer comment faire.

Prenez une boisson ou une collation chaude avant de vous coucher.

S'il vous est impossible d'avoir un horaire de sommeil stable, allez dormir lorsque la fatigue vous gagne au lieu de tenter de vous en tenir à une heure fixe. Cela vous évitera de rester éveillé.e dans votre lit.