

Mettez-vous au défi en 5 étapes de mieux dormir



Dormez-vous suffisamment ? Les experts recommandent aux adultes de bénéficier d'au moins 7 heures de sommeil de qualité chaque nuit. Environ un tiers des adultes dans le monde ne dort pas suffisamment.*

Un sommeil de qualité régulier vous aide à vous sentir bien, à mieux fonctionner pendant la journée, et favorise votre santé et votre bien-être à long terme. En fait, le sommeil est essentiel à la santé physique et à la fonction immunitaire. Il contribue également grandement au bien-être émotionnel et à la santé mentale, aidant à soulager le stress, la dépression et l'anxiété.

Voici une feuille de travail pour vous aider à prendre l'habitude de dormir profondément. Remplissez-la et mettez-vous au défi de mieux dormir.

Étape 1 : Faites un inventaire rapide de vos habitudes de sommeil actuelles.

Répondez à chacune des questions suivantes en fonction de ce qui est vrai dans votre cas la plupart du temps.

Question	Réponse
1. En moyenne, combien d'heures de sommeil dormez-vous chaque nuit ?	
2. À quelle heure vous couchez-vous ?	
3. À quelle heure vous réveillez-vous ?	
4. Vous levez-vous tout de suite ou tardez-vous ?	
5. Votre chambre est-elle fraîche lorsque vous dormez ?	
6. Votre lit et votre literie sont-ils confortables ?	
7. Utilisez-vous votre lit pour autre chose que pour dormir et faire l'amour ?	

Étape 2 : Faites un inventaire rapide de votre emploi du temps et de vos engagements.

Répondez à chacune des questions suivantes en fonction de ce qui est vrai dans votre cas la plupart du temps.

Question	Réponse
1. De combien de temps avez-vous besoin pour vous préparer le matin ?	
2. De combien de temps avez-vous besoin pour vous préparer à vous coucher ?	
3. Combien de temps passez-vous à vous occuper de vos responsabilités (par exemple, travail, famille, tâches ménagères) ?	
4. À quelle fréquence faites-vous de l'exercice et à quel moment de la journée ?	
5. Quelle quantité de caféine ou d'alcool consommez-vous pendant la journée ? Quand ?	
6. À quelles heures mangez-vous pendant la journée ?	
7. Que faites-vous 30 minutes avant d'aller vous coucher ?	

Étape 3 : Tenez compte de ces conseils pour une bonne nuit de sommeil.

Votre esprit et votre corps s'adaptent mieux à un horaire de sommeil régulier. Suivre des routines quotidiennes peut également aider en donnant à votre corps des signaux horaires tout au long de la journée.

Combien des conseils suivants pour bien dormir appliquez-vous déjà ?

Conseil	Oui/Non
1. Créez un environnement de sommeil confortable, notamment la literie, en conservant la pièce fraîche et en réduisant ou en bloquant la lumière et le bruit.	
2. Couchez-vous à la même heure chaque soir et réveillez-vous à la même heure chaque matin.	
3. Profitez de 30 minutes de lumière naturelle chaque jour, par exemple en ouvrant vos rideaux, en vous asseyant dehors ou en utilisant un caisson de luminothérapie.	
4. Prenez vos repas à la même heure chaque jour.	
5. Ayez une activité quotidienne régulière.	
6. Détendez-vous pendant au moins 30 minutes avant de vous coucher, par exemple en lisant un livre ou en pratiquant une autre activité apaisante.	
7. Limitez la caféine et l'alcool, en particulier le soir, car ils peuvent perturber le sommeil.	

Étape 4 : Créez un plan.

Tenez compte de tout ce qui précède pour élaborer un plan de « meilleur sommeil » pour vous-même.

Mon plan	Mon objectif
1. Chaque jour, je dois me réveiller à	
2. Ma routine du coucher comprend	
3. Chaque soir, je dois me coucher à	
4. Chaque soir, je dois commencer à me détendre à	
5. Chaque jour, je peux bénéficier de lumière naturelle (en ouvrant les stores, en me promenant)	
6. Chaque jour, j'ai besoin de cette quantité de temps pour remplir mes responsabilités et mes engagements, tels que le travail, la famille et les tâches ménagères.	
7. D'autres moyens que je peux utiliser pour m'aider à mieux dormir incluent	

Étape 5 : Mettez-vous au défi de mieux dormir : fixez-vous des objectifs et suivez vos progrès hebdomadaires.

Appliquez votre plan et suivez vos progrès. Nous avons mis à votre disposition un espace supplémentaire pour vous permettre d'ajouter des points à ces objectifs.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
SEMAINE 1	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SEMAINE 2	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SEMAINE 3	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SEMAINE 4	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Je me suis réveillé à l'heure <input type="checkbox"/> Je me suis détendu avant de me coucher <input type="checkbox"/> Je suis allé me coucher à l'heure <input type="checkbox"/> J'ai profité de la lumière naturelle <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

À noter : Si vous vous sentez constamment fatigué durant la journée, même après avoir dormi suffisamment durant la nuit, demandez de l'aide à un médecin ou à un spécialiste du sommeil.

Sources

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 8 décembre 2023.

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

