

## L'importance du sommeil



Le sommeil est un processus biologique essentiel dont on ne doit jamais sous-estimer l'importance. Cependant, face à la pandémie du nouveau coronavirus (COVID-19), le sommeil est devenu encore plus indispensable du fait de ses vastes bienfaits. Le sommeil est essentiel pour la santé physique et le bon fonctionnement du système immunitaire. Il est aussi un promoteur clé du bien-être émotionnel et de la santé mentale car il aide à alléger le stress, la dépression et l'anxiété.

Voici comment vous pouvez améliorer votre sommeil :

### **Mettez en place un emploi du temps et une routine**

En établissant une routine vous apportez un sens de normalité à votre vie, même dans les moments qui sortent de la norme. Pour votre esprit et votre corps il est plus facile de s'habituer à des horaires réguliers de coucher, c'est pourquoi les experts du sommeil recommandent depuis longtemps d'éviter de grandes variations dans votre temps de sommeil quotidien. Dans votre routine quotidienne, les différents aspects liés au sommeil devraient inclure :

- L'heure de réveil : réglez votre réveil – en outrepassant le bouton veille – et ayez une heure fixe pour commencer votre journée.
- Le moment de relaxation : ce moment est important car il permet de ralentir et de se préparer au coucher. Cette relaxation peut commencer par des gestes tout simples comme revêtir son pyjama et se brosser les dents, puis se poursuivre par la lecture d'un livre relaxant, d'étirements et une méditation.
- L'heure de coucher : choisissez une heure fixe à laquelle vous éteindrez votre lumière et essayerez de dormir.

Il peut aussi s'avérer utile d'incorporer des gestes routiniers qui serviront d'indices temporels tout au long de la journée, comme :

- Prendre sa douche et s'habiller, même si vous ne quittez pas la maison.
- Manger les repas à la même heure chaque jour.
- Se réserver des horaires précis pour le travail et l'activité physique.

### **Réservez votre lit pour le sommeil**

Les experts du sommeil soulignent l'importance de créer une association, dans votre esprit, entre le lit et le sommeil. Pour cette raison, ils recommandent de consacrer son lit au sommeil et à l'activité sexuelle. Donc, par exemple, évitez d'apporter votre ordinateur portable dans la chambre pour travailler ou regarder un film ou une série.

Si, une nuit, vous avez du mal à trouver le sommeil, ne passez pas plus de 20 minutes à vous tourner et retourner dans votre lit. Au lieu de cela, levez-vous et faites quelque chose de relaxant dans une lumière filtrée, puis retournez au lit et essayez de vous rendormir.

En outre, changer de draps, secouer les oreillers fréquemment pour leur redonner leur gonflant et faire votre lit lui apportera une fraîcheur accueillante qui sera une invitation au sommeil.

### **Exposez vous à la lumière**

L'exposition à la lumière joue un rôle fondamental sur notre corps car elle aide à réguler notre sommeil d'une façon saine. Lorsque votre quotidien se trouve perturbé, il peut être nécessaire de prendre certaines mesures pour que les indices liés à la lumière soient bénéfiques à votre cycle veille-sommeil, aussi appelé le rythme circadien.

- Si vous le pouvez, allez dehors et exposez-vous à la lumière naturelle. Même lorsque le soleil n'est pas éclatant, la lumière naturelle aura tout de même des effets positifs sur votre rythme circadien.
- Autant que possible, ouvrez les fenêtres et les stores pour laisser rentrer la lumière dans votre logement durant la journée.
- Surveillez votre temps d'écran. Les appareils électroniques comme les téléphones portables, tablettes et ordinateurs émettent une lumière bleue qui interfère avec les processus naturels du sommeil. Vous pouvez aussi utiliser les paramètres de l'appareil ou des applications spéciales pour réduire ou filtrer la lumière bleue.

### **Méfiez-vous des siestes**

Si une petite sieste rapide en début d'après-midi est bénéfique à certaines personnes, il est préférable d'éviter les longues siestes ou les siestes prises tard dans la journée car elles peuvent nuire à votre sommeil nocturne.

### **Faites de l'exercice**

Une activité physique quotidienne et régulière possède de nombreux avantages, notamment celui d'améliorer le sommeil. Vous pouvez, par exemple, aller vous promener ou chercher en ligne tous les genres et niveaux d'exercices qui vous attirent comme des cours en direct de studios de gymnastique, de yoga et de danse.

### **Pratiquez la bienveillance et entretenez vos relations sociales**

Cela peut ne pas sembler essentiel à votre sommeil mais votre bienveillance et vos relations sociales peuvent diminuer le stress et ses méfaits sur l'humeur et le sommeil. Recherchez des histoires positives et utilisez la technologie pour rester en contact avec vos proches afin de maintenir les relations sociales.

### **Utilisez des techniques de relaxation**

Pratiquez des techniques de relaxation peut être extrêmement utile pour améliorer votre sommeil. La respiration profonde, l'étirement, le yoga, la méditation en pleine conscience, écouter de la musique douce et lire en sont quelques exemples.

Une autre stratégie de relaxation est d'éviter d'être submergé(e) par l'information. Par exemple :

- Mettez un signet sur un ou deux sites d'information fiables et consultez-les uniquement pendant une durée courte et prédéterminée chaque jour.
- Réduisez le temps que vous passez à papillonner sur les réseaux sociaux.
- Prévoyez des visites virtuelles avec des amis ou de la famille en vous mettant d'accord par avance de discuter de sujets autres que la COVID-19.

### **Surveillez ce que vous mangez et buvez**

Avoir une alimentation saine peut favoriser un meilleur sommeil. Soyez particulièrement attentif(ve) à la quantité d'alcool et de caféine bue, surtout en soirée, car les deux peuvent perturber votre sommeil (tant en quantité qu'en qualité).

### **Obtenez des informations de sources sûres**

Il est important de disposer de sources d'informations fiables qui soient fondées sur les faits. Parmi ces sources fiables, trois exemples : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>, le Center for Disease Control and Prevention (CDC) américain et l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Vous trouverez sur leur site Web des informations clés et actualisées sur la COVID-19.

### **Le cas échéant, contactez un médecin**

Si vous souffrez de troubles sévères du sommeil ou s'ils s'aggravent, ou si vous présentez d'autres problèmes de santé, consultez un médecin.

Source :  
SleepFoundation.org

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 204128-072020 OHC OHC