



la minute

express

GROUPE
RENAUD
minute express n° 8

Êtes-vous insomniaque ou dormez-vous à poings fermés?



Bon nombre de personnes souffrent d'insomnie et les conséquences qui en découlent sont non négligeables tant pour l'individu que pour la collectivité : baisse de la productivité, présentéisme, absentéisme, irritabilité, difficulté de concentration, difficulté mnésique, changement d'humeur, augmentation du risque de maladies physiques et de maladies mentales, etc.

L'insomnie touche environ 18 % de la population et se définit par une incapacité à atteindre ou à conserver un sommeil réparateur et efficace. Cela peut se présenter sous diverses formes : difficulté à s'endormir, éveils fréquents, réveil prématuré, absence de sommeil profond ou nuits blanches. Certaines personnes sont aux prises avec l'insomnie de manière occasionnelle alors que d'autres en souffrent de manière plus chronique ou récurrente.

Les causes de l'insomnie sont multiples, que ce soit les habitudes de vie (exercice, alcool, caféine, etc.), l'environnement (bruit, lumière, etc.), les problèmes de santé physique (douleurs, difficultés respiratoires, apnée du sommeil, etc.) ou encore des facteurs psychologiques (anxiété, événements de vie, troubles de santé mentale, etc.).

Le sommeil est essentiel pour la santé de l'individu; cultiver un sommeil en qualité et en quantité aura un impact positif sur le système immunitaire, le niveau d'énergie, l'humeur, la patience, la concentration, la mémoire, l'aptitude à ressentir du plaisir, etc. Toutefois, le sommeil peut être aisément perturbé par toutes sortes de choses qui en modifieront sa qualité. Afin d'améliorer la qualité du sommeil ou de combattre l'insomnie, nous vous offrons ces différents conseils :

- Allez au lit dès les premiers signes d'endormissement.
- Préservez une routine stable avant le coucher.
- Gardez votre chambre sombre, paisible et fraîche.
- Évitez de faire de l'exercice physique aux moins deux heures avant le coucher.
- Évitez de consommer café, thé, boisson gazeuse et chocolat avant d'aller au lit, voire à partir de 15 h si votre sommeil est très fragile.

- Omettez les siestes durant la journée.
- N'abordez pas les sujets plus anxiogènes (travail, conflits) avant le coucher. S'il vous est impossible de cesser de penser à certaines choses, mettez-les par écrit.
- Abstenez-vous de consommer des aliments riches et de l'alcool en soirée (l'alcool altère la qualité du sommeil).
- Pratiquez une technique de relaxation.
- Buvez un breuvage chaud (tisane sans caféine, lait) avant d'aller au lit.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous, ne restez pas dans votre chambre. Faites une activité calme (lecture, tricot, mots croisés, etc.). Retournez vous coucher lorsque vous vous endormez.

Il s'avère parfois nécessaire de maintenir de nouvelles habitudes pendant plusieurs jours et parfois plusieurs semaines avant de constater un changement.

Si vous souffrez d'insomnie ou d'un autre trouble du sommeil de manière importante et persistante, il peut alors s'avérer pertinent de consulter un médecin afin d'éliminer toute cause physique à vos difficultés. Par ailleurs, les professionnels de la relation d'aide peuvent vous aider à améliorer votre sommeil, alors n'hésitez pas à faire appel à votre programme d'aide.

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:**

1 888 687-9197
