L'INSOMNIE

SAPS
SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE
Cégep de l'Outaouais

C'EST QUOI ?

Bien qu'il y a différent types de troubles du sommeil, l'insomnie est le type le plus fréquent. On peut définir l'insomnie comme étant une insatisfaction en ce qui concerne la quantité ou la qualité du sommeil avec des répercussions importantes sur le plan quotidien. L'insomnie peut être aiguë et/ou transitoire (d'une durée de deux à trois semaines) ou chronique. Environ 13 % des canadiens souffrent d'insomnie.

Les causes de l'insomnie peuvent être variées. Le stress peut en être responsable, des problèmes de santé peuvent également augmenter le risque d'insomnie. D'autres facteurs sont aussi à prendre en considération comme la luminosité, les bruits ambiants, le contenu et le moment des repas, l'âge et l'obésité.

En raison de leur rythme de vie et de leurs nombreuses exigences scolaires, il est normal que les étudiantes et les étudiants collégiaux soient fréquemment prédisposés aux difficultés de sommeil. Cependant, si les nuits blanches se font de plus en plus persistantes, il est possible de progressivement glisser vers le cercle vicieux de l'insomnie.

QUE FAIRE ?

- Réduis ton niveau d'activité physique tard le soir et cesse d'en faire au moins deux à trois heures avant le coucher.
- Diminue graduellement l'éclairage des pièces au cours de la soirée.
- Utilise ta chambre et ton lit presque uniquement pour le sommeil : (ex : ne regarde pas la télévision au lit, ne fais pas tes devoirs au lit et ne mange pas au lit. Il est même déconseillé de dormir avec des animaux de compagnie !)
- Adapte ta chambre pour qu'elle puisse favoriser le sommeil (ex : élimine les sources de lumière incluant la télévision, le cellulaire, l'ordinateur et la lumière de ton cadran. Garde ta chambre à une température fraiche (19°C), peu bruyante, avec un lit et des draps confortables).
- Évite de boire trop d'eau ou de liquides en quantité importante avant de te coucher et mange moins en fin de soirée.
- Arrête de faire tes devoirs au moins une heure avant l'heure où tu prévois te coucher afin de ralentir la stimulation de ton cerveau. De plus, planifie tes devoirs ou tâches les plus faciles pour la fin de la soirée.
- Essaie d'apprendre une technique de relaxation et pratique-la avant de te coucher.
- Établis-toi un rituel de mise au lit (ex : écoute de la musique de détente, prends un bain chaud et compte lentement tes respirations une fois au lit). Prends l'habitude de te coucher à la même heure à tous les soirs, peu importe s'il s'agit d'un jour de semaine ou de fin de semaine.
- Évite les siestes de jour et évite l'alcool, car même si tu as l'impression que l'alcool facilite l'endormissement, cela fragilise sévèrement le sommeil peu de temps après. Ton sommeil sera donc moins réparateur.

SI TU SOUHAITES OBTENIR UNE **AIDE SUPPLÉMENTAIRE** DANS LA GESTION DE TON INSOMNIE, NOUS T'INVITONS À COMPLÉTER LE FORMULAIRE DE DEMANDE PRÉVU À CET EFFET SUR TON OMNIVOX DANS LA SECTION **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE**.

Informations tirées et adaptées de : *D. St-Pierre, Evolution-101.com : Conseils efficaces pour mieux dormir. 0; F. Michaud, Fatigue, difficultés à dormir, somnolence…le sommeil qu'est-ce que ça donne?*