



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Dormir tranquille cette nuit

Si vous avez des troubles du sommeil, vous n'êtes pas seul. L'insomnie, qui se caractérise par des difficultés à s'endormir, à rester endormi ou à se sentir reposé, touche des personnes de tous âges. Un mauvais sommeil peut vous rendre fatigué, irritable ou triste. Il peut également rendre plus difficile la concentration, le travail ou la jouissance de votre journée. À long terme, le manque de repos peut également affecter votre santé physique.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des habitudes simples qui peuvent vous aider à mieux dormir :

- Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours, même le week-end.
- Éteignez les écrans tels que votre téléphone, votre tablette ou votre télévision au moins une heure avant de vous coucher.
- Gardez votre chambre fraîche, calme et aussi sombre que possible.
- Évitez la caféine au moins 6 heures avant de vous coucher et évitez les repas copieux ou les exercices physiques intenses juste avant de vous coucher.
- Si votre esprit est agité, essayez d'écrire vos pensées ou de lire quelque chose d'apaisant.



Pour en savoir plus sur le
sommeil et ce que vous
pouvez faire contre
l'insomnie, consultez cette
[ressource fiable](#)

Un bon sommeil n'est pas un luxe, c'est essentiel pour rester en bonne santé. Si vos troubles du sommeil persistent pendant plus de quelques semaines, il est peut-être temps d'en parler à quelqu'un. Vous n'avez pas à y faire face seul.