



## Améliorez vos habitudes de sommeil

Vous avez un sommeil agité ou souffrez fréquemment d'insomnie? Un mauvais sommeil a plusieurs conséquences, notamment un affaiblissement du système immunitaire, des difficultés à gérer le stress ou à maintenir une bonne santé mentale, ainsi que des problèmes d'apprentissage et de traitement de l'information.

Voici quelques astuces pour améliorer la quantité et la qualité de votre sommeil :

- **Soyez constant.** Couchez-vous et levez-vous à la même heure aussi souvent que votre emploi du temps vous le permet. Essayez de dormir entre sept et neuf heures par nuit autant que possible.
- **Réduisez votre consommation de caféine, de sucre et d'alcool.** Toutes ces substances peuvent perturber vos habitudes de sommeil. Voici quelques conseils :
  - Arrêtez de consommer de la caféine huit à dix heures avant de vous coucher.
  - Réduisez votre consommation de sucre. Évitez de manger dans les deux heures précédant le coucher.
  - Limitez votre consommation d'alcool à un verre par jour pour les femmes et deux pour les hommes.
- **Faites du sport.** L'activité physique vous aidera à gérer votre stress et à vous détendre davantage. Il est recommandé de ne pas s'adonner à des exercices physiques intenses dans les quatre heures avant d'aller se coucher. Si vous vous sentez tendu ou raide, essayez de faire des étirements pendant 10 minutes.



- **Réduisez au minimum le temps passé devant les écrans.** Rangez votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur portable une heure avant d'aller au lit. Évitez de vous endormir devant la télévision.
- **Améliorez votre environnement nocturne.** Si votre environnement de sommeil n'est pas confortable, envisagez d'investir dans un nouveau matelas, un surmatelas, un oreiller, des rideaux occultants, des stores ou un ventilateur. Même de petits changements pourraient améliorer votre sommeil.
- **Rendez-vous sur mylifematters.com.** Voici quelques ressources utiles en ligne :
  - Choisissez **Conseil d'accès** pour prendre rendez-vous avec un conseiller afin de discuter de votre dépression, de votre anxiété ou de tout autre problème susceptible de perturber votre sommeil.
  - Remplissez le profil **Mon Profil de Bien-Être** pour évaluer votre bien-être et prendre rendez-vous avec un conseiller.

Si vous avez du mal à dormir, LifeMatters peut vous aider. Appelez-nous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

## 1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.  
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

