



## Arrêtez de tourner !

La définition de l'insomnie, selon l'American Sleep Disorders Association, est la difficulté à s'endormir ou à rester endormi. Si cette difficulté survient tous les soirs ou la plupart des soirs pendant une période prolongée, on parle d'insomnie chronique. L'insomnie est un problème courant, en particulier chez les étudiant(e)s.

## Quelles sont les causes de l'insomnie ?

Comme un mal de tête ou une fièvre, l'insomnie peut être le symptôme d'un autre problème. Elle peut résulter d'une chose aussi simple que l'anticipation d'un événement stressant, comme un examen ou une réunion, ou d'une circonstance stressante plus durable, comme un membre de la famille malade ou une relation difficile. Même le fait de s'inquiéter d'avoir du mal à s'endormir peut empêcher une personne de s'endormir. D'autres causes courantes de réveil nocturne sont les perturbations environnementales, telles que le bruit de la circulation ou de la télévision, une température inconfortable ou la lumière du soleil ou d'une autre source, la consommation d'alcool ou de stimulants tels que la caféine ou la nicotine, et les horaires irréguliers, comme ceux des travailleurs(euses) par quarts, des personnes dont les voyages en avion les amènent à traverser des fuseaux horaires et, en particulier, des étudiant(e)s.

## Comment mieux dormir :

Les experts s'accordent à dire que la pratique éprouvée consistant à compter les moutons ou à effectuer une autre tâche monotone de ce type peut aider à trouver le sommeil. Les spécialistes du sommeil donnent ces conseils supplémentaires pour vous aider à atteindre le pays des rêves :

- **Évitez la caféine** (y compris les médicaments contenant de la caféine), la **nicotine et l'alcool** quatre à six heures avant le coucher. Les deux premiers sont des stimulants qui peuvent rendre le sommeil difficile. Et si l'alcool peut avoir un effet sédatif dans un premier temps, il a tendance à perturber le sommeil après plusieurs heures.
- **Ne faites pas d'exercice dans les quatre à six heures qui précèdent l'heure du coucher.** En revanche, faire de l'exercice plus tôt dans la journée ne nuit pas au sommeil et peut même l'améliorer.
- **Effectuez des rituels de relaxation** avant de vous coucher, comme prendre un bain chaud, écouter de la musique relaxante ou manger une collation légère.
- Avant de vous coucher, essayez autant que possible de chasser vos **soucis de votre esprit** et prévoyez de vous en occuper une autre fois. Notez-les, pliez le papier et mettez-le de côté pour le consulter le lendemain.
- **Réservez votre lit au sommeil.** Pour préserver l'association entre le lit et le sommeil, ne regardez pas la télévision et ne travaillez pas au lit.
- **Ne vous couchez que lorsque vous avez sommeil.** Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 15 à 20 minutes, sortez du lit et lisez un livre ou pratiquez une autre activité relaxante pendant un certain temps, plutôt que de vous efforcer de vous endormir.
- **Assurez-vous que votre lit est confortable** et que la chambre à coucher est propice à un sommeil réparateur (calme et température agréable, par exemple).
- **Réveillez-vous à peu près à la même heure tous les jours**, même le week-end, afin de normaliser l'horaire de sommeil et d'éveil.
- **Ne faites pas de sieste**, ou faites une sieste de 30 minutes maximum en milieu d'après-midi.

## Besoin d'aide ?

Vous pouvez obtenir plus d'aide ici même sur le campus. Le service de counseling des services aux étudiants peut vous aider à mieux dormir. Rendez-vous au H-138 pour plus d'informations.

