

401 – 330 ch. Principal
Cap aux Meules
G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca

Septembre 2016

« Faites que le rêve
dévore votre vie
afin que la vie
ne dévore pas votre rêve. »

Antoine de St Exupéry

Dans ce numéro :

<i>Mot de l'équipe</i>	2
<i>Quelques conseils pour le travail en horaire décalé</i>	2
<i>Quelques règles du mieux dormir</i>	2
<i>Les règles d'or d'un bon dormeur</i>	3
<i>Éléments pour un sommeil de qualité</i>	3
<i>Quelques conseils pour une bonne nuit de sommeil</i>	4
<i>Suggestions de lecture</i>	4



MOT DE L'ÉQUIPE

Bonjour,

Nous avons le plaisir de vous présenter cette parution dont les textes portent sur le sommeil. Vous y trouverez différents moyens et outils afin d'améliorer la qualité de votre sommeil. Des suggestions de lecture vous sont présentées. Nous vous rappelons que le Centre communautaire l'Éclaircie possède un centre de documentation où vous pouvez emprunter des livres traitant de différents sujets en lien avec la santé mentale. N'hésitez pas à venir consulter la documentation disponible.

Avec l'automne qui est à nos portes, c'est également le retour aux études pour plusieurs. Nous aimerions remercier Alexandra Poirier qui s'est jointe à l'équipe pour la saison estivale. Alexandra a travaillé à la préparation et à l'animation des activités auprès de personnes vivant des problèmes de santé mentale. De plus, par son travail de recherche de textes, elle a contribué à la réalisation des journaux de la prochaine année. Merci Alexandra et nous te souhaitons un franc succès dans la poursuite de tes études.



QUELQUES CONSEILS POUR LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS

- D'abord essayer de dormir au moins 7 heures par jour. Le premier épisode de sommeil qui suit le travail est souvent court et insuffisant (5 à 6 heures). Il faut donc le compléter par une sieste d'une à deux heures au cours de la journée.
- S'isoler le plus possible au cours du sommeil : faire le noir dans la chambre, se protéger contre le bruit,
- Refuser des rendez-vous au cours de la période de repos.
- Avoir un exercice physique régulier.
- S'exposer à la lumière avant le travail ou lors des premières heures de travail.
- Éviter le plus possible la lumière en sortant du travail ou lors du retour à la maison.
- Prendre une douche fraîche lors du retour chez soi pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.
- Avoir une alimentation régulière, en favorisant un repas consistant avant de partir travailler et une collation légère et riche en glucides en rentrant avant de se coucher.

Source : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>

QUELQUES RÈGLES DU « MIEUX DORMIR ENSEMBLE »

- Éviter tout bruit dans la chambre lorsque le conjoint a « décidé de dormir »
- Favoriser les lampes de chevet individuelles et à faisceau directionnel si l'on souhaite lire après le coucher de l'autre.
- Éviter les réveils aux sonneries inutilement puissantes si l'autre ne doit pas se lever.
- Respecter le rythme « matin-soir » de son conjoint, en particulier le week-end.
- Même s'ils peuvent être admis dans la chambre, éviter les animaux domestiques sur le lit, car ils n'ont pas les mêmes rythmes et risquent de vous déranger.

Source : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>



- Apprenez à connaître vos besoins. Notez vos horaires de sommeil lors d'une période de vacances par exemple : êtes-vous plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur ? Tentez de respecter votre rythme et d'aménager pour vous-même un espace propice au sommeil.
- Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possible, en particulier pour le lever.
- Aménagez votre réveil pour être plus en forme : douche, petit déjeuner, lumière, etc.
- Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent, etc. L'organisme vous indique qu'il est l'heure de se mettre au repos. Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit.
- Évitez les excitants le soir : café, thé, vitamine C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.
- Évitez les repas trop copieux le soir et l'abus d'alcool au dîner.
- Arrêtez le sport ainsi que toute activité très stimulante une heure avant de vous coucher.
- Tisane, lait tiède, lecture, prières, techniques de relaxation, etc., à chacun ses rituels pour se préparer à dormir. En répétant ces mêmes gestes, vous vous conditionnez au sommeil et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement.
- Créez un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir : pièce aérée chaque jour, si possible bien isolée, calme, température autour de 18-20 °C, bonne literie, etc.
- Évitez les stimulations auditives, visuelles (luminosité, veilleuses) ou intellectuelles fortes. Le lit devrait être l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.

Source : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>

ÉLÉMENTS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

- Un bon lit : Saviez-vous que l'on passe en moyenne le tiers de sa vie, soit environ 20 à 25 ans à dormir; l'investissement d'un bon matelas en vaut donc la peine! Le meilleur lit est celui qui soutient le corps en répartissant la pression de manière égale sur toutes les parties du corps.
- Position pour dormir : On devrait apprendre à s'endormir dans différentes positions. Il existe cependant une position idéale pour s'endormir, surtout si vous avez des difficultés d'endormissement : position sur le dos, la nuque soutenue, le corps ainsi que la tête légèrement tournés vers le côté droit. Les bras sont détendus et placés sur long du corps, les mains sont fermées, mais sans être serrées et les pieds sont légèrement ouverts en éventail.
- Température : Aérez la chambre à coucher avant de dormir et régler la température entre 15 et 17 °C. Le sommeil est plus régénérateur dans une pièce fraîche que dans un lieu surchauffé.
- Atmosphère : Créez une atmosphère de détente dans votre chambre à coucher : lumières tamisées, musique douce, rideaux ou stores opaques qui ne laissent pas passer la lumière. Effectivement, l'obscurité favorise le sommeil réparateur.
- Couleurs, décors et propreté : Pour favoriser une atmosphère apaisante, choisissez des couleurs pour votre chambre que vous associez à la sérénité et la tranquillité (ex. : les couleurs pâles ou neutres). Gardez votre chambre propre puisque les tas de vêtements, la paperasse et le désordre contribuent souvent à accroître le stress. Les peintures de beaux paysages, les photos de bons souvenirs, de la famille et des amis aident à créer une ambiance agréable.

Adapté de : www.umoncton.ca/umcm-saee/files/saee/wf/Elements%20pour%20un%20sommeil%20de%20qualite.pdf

Le Conseil d'administration

Suzanne Richard, présidente
Yvonne Cyr, vice-présidente
Danielle Venne, sec. trésorière
Odette Duclos, administratrice
Benoit Lapierre, administrateur
Mireille Leblanc, administratrice
Linda Noël, administratrice

Les employées

Manon Mioussé, animatrice auprès
des parents et proches
Monika Vigneau, animatrice auprès
des personnes vivant des pro-
blèmes de santé mentale
Rachelle Leblanc, directrice



QUELQUES CONSEILS POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

- L'exercice physique régulier peut approfondir le sommeil. Activités de type aérobique comme la marche rapide, la natation, la randonnée à bicyclette sont les plus recommandées. Planifier votre horaire de manière à ce que votre séance d'exercice ne se rapproche pas trop de l'heure à laquelle vous vous couchez habituellement.
- Une légère collation en soirée peut être bénéfique, mais il faut éviter les soupers trop copieux.
- Éviter de consommer la caféine, l'alcool et la nicotine en soirée.
- Prendre au moins une heure pour vous détendre avant l'heure du coucher.
- Développer un rituel avant d'aller au lit : prendre un bain chaud, écouter de la musique, technique de relaxation, boire une tisane ou un verre de lait...
- Ne rester au lit que lorsque vous dormez et vous couchez uniquement lorsque vous vous sentez somnolent. Si vous êtes incapable de dormir, sortez du lit et de la chambre.
- Conserver un horaire de sommeil (heure du coucher et de réveil) aussi régulier que possible.
- Se lever à l'heure habituelle même si vous n'avez pas pu avoir une bonne nuit de sommeil. Ceci va aider votre organisme à maintenir son rythme régulier de sommeil.
- Ne pas se coucher avant d'avoir vraiment sommeil. Le sommeil ne vient pas sur commande, et plus vous vous tracassez à son sujet, plus il se tient loin!
- Les préoccupations quotidiennes affectent souvent le sommeil. Il faut donc tenter de régler les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent. Au moment d'aller se coucher, faire le vide et oublier les préoccupations, soucis et tracas.

Adapté de <http://www.umoncton.ca/umcm-saee/node/78>

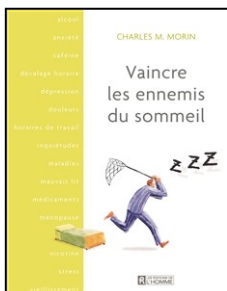
SUGGESTIONS DE LECTURE DISPONIBLE AU CENTRE COMMUNAUTAIRE L'ÉCLAIRCIE



Langevin Brigitte, Mieux dormir ... j'en rêve!, éditions de Mortagne

Vous avez du mal à trouver le sommeil ? Vous vous réveillez la nuit et ne parvenez pas à vous rendormir ? Vous êtes fatigué au réveil comme si vous aviez passé une nuit blanche ? Dormir est une nécessité vitale, absolument non négociable ! Or, plus d'une personne sur trois se plaint de mal dormir. Mais vous pouvez remédier à cet état de choses grâce à cet ouvrage. Vous découvrirez, à la lecture de "Mieux dormir... j'en rêve!", les ennemis jurés du sommeil, de même que des stratégies ciblées pour en améliorer la qualité et surmonter l'insomnie.

Les troubles du sommeil les plus répandus (ronflement, cauchemar, somnambulisme, apnée, syndrome des jambes sans repos, etc.) sont également abordés, permettant d'envisager des solutions appropriées. En outre, ce livre recèle une mine d'or d'informations et de conseils judicieux pour plonger dans les bras de Morphée, même dans des conditions particulières, telles que le décalage horaire, la dépression saisonnière ou la ménopause.



Morin Charles M. Vaincre les ennemis du sommeil, éditions de l'homme

Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil.