



# 8 Tips to Get the Best from Sleep



## 1. MAINTAIN A ROUTINE SLEEP-WAKE SCHEDULE (WITHIN 30 MINUTES TO AN HOUR) EVEN ON WEEKENDS.

The body clock needs to be fine-tuned to stay in the same time zone to avoid the negative effects of being “jetlagged”. Don’t forget to expose yourself to daylight as much as possible to help your body clock keep time.

## 2. GET AS MUCH SLEEP AS POSSIBLE ON A SCHEDULE THAT SUITS YOU.

Early birds and night owl adults, this is for you especially. For example, teens naturally have a later sleep phase compared to adults. Their need to sleep arises later in the evening and also ends later in the morning than adults.

## 3. SET THE SCENE FOR SLEEP WITH A SAFE AND COMFORTABLE SLEEP ENVIRONMENT.

Find the optimal room temperature, bedding, ambient noise and light exposure. Your bedroom should be a safe place for sleep and intimacy only.

## 4. PRACTICE SLEEP HYGIENE THAT TAKES INTO ACCOUNT THE TWO OTHER PILLARS OF HEALTH: NUTRITION AND EXERCISE.

For example, drink enough water, don’t eat a heavy meal before going to bed, keep your caffeine and alcohol consumption to a minimum, and exercise as recommended, but not too close to your bedtime.

## 5. PREPARE FOR SLEEP BY CREATING A RELAXING AND CONSISTENT ROUTINE.

Screen time close to bedtime is known to be negative for sleeping because it can interfere with the secretion of the sleep hormone, melatonin. Avoid exposure to screens an hour before falling asleep (even with a blue light filter). The fact that your brain is activated by content consumed in front of the screen can also delay falling asleep. Establish a relaxing routine that will help you reduce the stimulation of an active life before going to bed (bath, stretching, soothing thoughts, etc.).

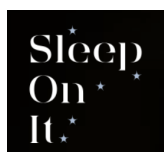
## 6. SLEEP THE AMOUNT OF TIME YOU NEED WITHIN THE AGE-APPROPRIATE RECOMMENDED SLEEP TIME.

For example, school age children need 9 to 11 hours of sleep per night; teenagers need 8 to 10 hours and adults need 7 to 9 hours. For the brain to recharge and do its night work properly, you need to sleep enough in one go. This means you should reduce sleep interruptions to a minimum. For example, at night, turn off all electronic devices and do not answer messages while you sleep in order to get the right amount of uninterrupted sleep.

## 7. LISTEN TO YOUR BED PARTNER. (IF APPLICABLE)

Bed partners are good at raising red flags for sleep problems such as sleep apnea (snoring) or bruxism (teeth grinding).

## 8. IF SLEEP IS AN ISSUE FOR YOU, TALK ABOUT IT WITH HEALTH AND SLEEP PROFESSIONALS.



Content Adapted from  
[SleepOnItCanada.ca](https://SleepOnItCanada.ca)  
Scan the code to find  
out more:





# 8 façons d'améliorer votre sommeil



## **1-RESPECTEZ LE PLUS POSSIBLE LE MÊME HORAIRE VEILLE-SOMMEIL (DE 30 MINUTES À UNE HEURE PRÈS), MÊME LA FIN DE SEMAINE.**

L'horloge biologique doit être réglée de manière à rester dans le même fuseau horaire afin d'éviter les effets négatifs du « décalage horaire ». N'oubliez pas de vous exposer le plus possible à la lumière du jour pour aider votre horloge biologique à rester à l'heure.

## **2-DORMEZ AUTANT QUE POSSIBLE SELON L'HORAIRE QUI VOUS CONVIENT LE PLUS PERSONNELLEMENT.**

Les lève-tôt ou les couche-tard, ceci est pour vous en particulier. Par exemple, les adolescents ont naturellement une phase de sommeil plus tardive que celle des adultes. Leur besoin de dormir arrive donc plus tard dans la soirée et se termine plus tard dans la matinée par rapport aux adultes.

## **3-PRÉPAREZ LE DÉCOR POUR UN SOMMEIL SAIN DANS UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE.**

Trouvez la température ambiante optimale, la bonne literie, le bruit ambiant satisfaisant et l'exposition à la lumière idéale. Votre chambre à coucher devrait être un endroit sécuritaire et consacré seulement au sommeil et à l'intimité.

## **4-ADOPTÉZ UNE HYGIÈNE DE SOMMEIL QUI PREND EN COMPTE LES DEUX AUTRES PILIERS DE LA SANTÉ : LA NUTRITION ET L'EXERCICE PHYSIQUE.**

Par exemple, buvez suffisamment d'eau, ne prenez pas de repas copieux avant de vous coucher, limitez votre consommation de caféine et d'alcool au minimum. Faites de l'exercice physique tel qu'il est recommandé, mais pas trop rapproché de votre heure de coucher.

## **5-PRÉPAREZ-VOUS À DORMIR EN CRÉANT UNE ROUTINE RELAXANTE ET CONSTANTE.**

Un temps d'écran rapproché de l'heure du coucher est reconnu comme étant négatif sur les habitudes de sommeil, car il peut interférer sur la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Évitez de vous exposer aux écrans une heure avant l'endormissement (même avec un filtre de lumière bleue). Le fait que votre cerveau soit activé par le contenu consommé devant les écrans peut aussi retarder l'endormissement. Instaurez une routine relaxante qui vous aide à diminuer les stimulations de la vie active avant de se mettre au lit (bain, étirements, pensées apaisantes...).

## **6-DORMEZ LA DURÉE DE TEMPS RECOMMANDÉE SELON VOTRE TRANCHE D'ÂGE.**

Les enfants d'âge scolaire, par exemple, ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit, les adolescents en ont besoin de 8 à 10 heures et les adultes de 7 à 9 heures. Pour que le cerveau se recharge et travaille correctement la nuit, vous devez dormir suffisamment en une seule fois. Cela signifie que vous devriez réduire au minimum les interruptions de sommeil. Par exemple, la nuit, pour obtenir la bonne quantité de sommeil ininterrompu, éteignez tous les appareils électroniques et ne répondez pas aux messages pendant que vous dormez.

## **7-ÉCOUTEZ VOTRE PARTENAIRE DE LIT (S'IL Y A LIEU).**

Les partenaires de lit sont très bons pour détecter les problèmes de sommeil tels que l'apnée du sommeil (ronflement) ou le bruxisme (grincer des dents en dormant).

## **8- SI VOTRE SOMMEIL VOUS PRÉOCCUPE, PARLEZ-EN À DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU SOMMEIL.**



Contenu adapté de  
**[DormezladessusCanada.ca](http://DormezladessusCanada.ca)**  
Scannez le code pour en  
savoir davantage:

