

NEGATIVE INFLUENCE ON SLEEP	GOOD SLEEP HYGIENE
While you are in bed trying to sleep is not the time to resolve problems.	<b>Clear your mind:</b> Take a couple of minutes before you to go to bed to prepare for the upcoming day. This can be done in your mind or on paper.
Anything that provides your body with stimulation should be avoided before bed such as: coffee, nicotine, energy drinks, alcohol, and eating a large meal. Besides providing stimulation to your body, these substances/activities increase your change of waking up during the night to go to the bathroom.	<b>Recognize sleep signs:</b> Here are some indications that your body is preparing for sleep: Your body temperature decreases, concentration is more difficult (reading the same line twice), heavy eyelids, frequent yawning, and feeling the need to lie down.
Intense exercise: physical activity stimulates your sympathetic nervous system and increases your metabolism as well as your body temperature. Physical exercise should be avoided at least one hour before bedtime.	<b>Relaxation:</b> Relaxing activities (e.g. reading, listening to soft music, deep breathing) helps to reduce your heart rate, your body temperature, and your blood pressure. It prepares your body and your mind for sleep.
If you spend time in bed when you don't feel tired, you increase the risk of developing a negative association regarding your ability to go to sleep and your bed.	<b>When to go to bed?</b> Go to bed when you feel tired and not because it is the time you think you need to go to bed.
Exposure to light: light coming from your electronic devices suppresses the production of melatonin (the sleep hormone). Try to avoid any screen time 30 to 60 minutes before bedtime.	<b>If you're not asleep after 15 min:</b> Get out of bed to do a non-stimulating activity that will tire your brain. (e.g. Crossword, reading with a dim lighting). As soon as you feel sleepy, you can go back to bed.
Staying in bed in the morning delays your biological clock. This may delay your sleep time the following night.	<b>When to get up?</b> It is important to get up at the same time each day, even on week-ends. Getting light exposure after you get out of bed will help your body to wake up.
If you regularly do activities in your bed/bedroom (e.g. TV, tablet, eating, work/study), you develop an association between these locations and not sleeping.	<b>Your bed as a sanctuary for sleep:</b> Avoid doing activities other than going to sleep and having sexual relations in your bed.

**OTHER TIPS TO HELP YOU SLEEP**

- Reduce your stress level
- Avoid napping during the day. If you absolutely need a nap, nap for max 1h, before 3PM.
- Verify whether you suffer from a medical condition that can be treated (e.g. sleep apnea).
- The use of sleep aids such as Melatonin or Valerian may help you fall asleep.
- Speak with your doctor to verify whether your medication may be affecting your sleep.

MAUVAISE INFLUENCE SUR SOMMEIL	BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL
Il n'est pas temps de résoudre vos problèmes dans le lit, pendant que vous essayez de vous endormir.	<b>Videz votre esprit:</b> Prenez un moment avant le coucher pour préparer la prochaine journée. Vous pouvez le faire dans votre tête ou le mettre sur papier au besoin.
Tout ce qui peut stimuler votre corps devrait être évité: café, nicotine, boisson énergétique, alcool, un repas copieux. En plus de stimuler, ces substances peuvent influencer la fréquence de vos éveils pour la toilette durant la nuit	<b>Reconnaître les signes:</b> Voici des signes que votre corps se prépare au sommeil: votre température corporelle diminue, la concentration devient plus difficile (relire la même ligne), les paupières sont lourdes, bâillements fréquent et ressentir le besoin de s'étendre.
Exercice intense: l'activité physique stimule votre système sympathique, active le métabolisme et la température du corps. L'exercice intense devrait être évité 1h avant le coucher.	<b>Relaxation:</b> Des activités calmes (ex: lire, écouter de la musique douce, respiration profonde) aident à diminuer votre fréquence cardiaque, la température du corps et la pression artérielle. Cela prépare votre corps et votre esprit au sommeil.
Passer du temps au lit alors que vous n'êtes pas fatigué augmente les chances de développer une association négative quant à votre capacité à vous endormir dans votre lit.	<b>Quand se mettre au lit?</b> Allez au lit quand vous ressentez la fatigue et non parce qu'il est l'heure que vous croyez devoir y aller.
Exposition à la lumière: la lumière venant d'appareils électronique supprime la production de mélatonine (hormone du sommeil). Éviter tout écran de 30 à 60 minutes avant le coucher.	<b>Toujours éveillé après 15min?</b> Sortez du lit et entamez une activité non-stimulante pour fatiguer votre cerveau. (Ex: mots croisés, lecture avec lumière tamisée) Dès que vous vous sentez fatigué, retournez au lit.
Rester au lit le matin retarde votre horloge biologique. Cela pourrait retarder votre sommeil le soir suivant.	<b>Quand me lever?</b> Il est important de se lever à une heure régulière, même la fin de semaine. S'exposer à la lumière après être sorti du lit aidera votre corps à s'éveiller.
En faisant des activités dans votre lit/chambre (TV, tablette, travail/étude), vous développez une association entre ses activités, votre lit et ne pas dormir.	<b>Votre lit, sanctuaire de sommeil:</b> Éviter de faire des activités autres que dormir et des relations sexuelles dans votre lit.

**AUTRES CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL**

- Réduire votre niveau de stress
- Limiter les siestes. Si nécessaire, siestez maximum 1h et ce, avant 3PM.
- Vérifier si vous souffrez d'une condition affectant le sommeil (ex : apnée du sommeil).
- L'utilisation de Mélatonine ou de Valériane peuvent améliorer votre sommeil.
- Parler à votre médecin de vérifier si certains de vos médicaments peuvent perturbés votre sommeil.