

## LE SOMMEIL

Les étudiants peuvent rencontrer des problèmes de sommeil lors de leurs études étant donné leur rythme de vie et les nombreuses exigences auxquelles ils font face. Il est commun pour un étudiant de réduire ses heures de sommeil lorsqu'il a l'impression de manquer de temps malgré que ce soit à son avantage de les maintenir. Le sommeil est un état qui nous permet de récupérer pour être en bonne forme physique et de faire face au stress quotidien. C'est d'ailleurs en cas de privation de sommeil que de nombreux problèmes apparaissent (difficulté de concentration, sauts d'humeur, etc.) qui risquent d'affecter la vie personnelle et académique de l'étudiant.

### Conséquences sur l'apprentissage d'un manque de sommeil

- Somnolence pendant la journée
- Difficulté de concentration
- Diminution de sa capacité à réfléchir
- Diminution de sa vigilance
- Ralentissement des réflexes
- Troubles de la mémoire
- Fatigue
- Sauts d'humeur (agressivité, irritabilité)
- Difficulté à s'orienter dans le temps
- Diminution de 30% de la capacité de compréhension et d'assimilation d'informations complexes après une nuit blanche

### Sommeil et hygiène de vie

- Établir une bonne routine avant le coucher afin de prévenir les problèmes de sommeil. La routine facilite la baisse de l'activation et prépare l'organisme au sommeil. Prendre au moins une heure pour te détendre avant d'aller te coucher, par l'un des moyens suivants :
  - écouter de la musique apaisante
  - prendre un bain chaud
  - boire une tisane
  - faire une lecture légère
- Pratiquer une technique de relaxation quotidienne vise à réduire la tension corporelle ou le flux de pensée qui nuit au sommeil.
- Te coucher et te lever à la même heure aussi régulièrement que possible.
- Te coucher seulement lorsque tu as sommeil.
- Te lever lorsque tu ne peux pas dormir et retourner au lit au moment où tu te sens prêt à te rendormir.
- Réserver ta chambre seulement au sommeil et aux activités sexuelles.
- Éviter d'utiliser des électroniques dans ta chambre (télé, cellulaire, d'ordinateur, etc.).
- Éviter les siestes pendant la journée. Lorsque nécessaire, la durée d'une sieste ne devrait pas dépasser 20 minutes.
- Passer une trentaine de minutes au lit avant de s'endormir et lors des réveils nocturnes est tout à fait raisonnable.
- Éviter de rester au lit et dans ta chambre si tu ne trouves pas le sommeil après 30 minutes.
- Te lever à l'heure habituelle même si tu n'as pas eu une bonne nuit de sommeil. Ainsi, tu permettras à ton organisme de maintenir son rythme de sommeil.

### Sommeil et attitudes personnelles

- Tenter de régler les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent. Les préoccupations quotidiennes affectent souvent le sommeil. Au moment d'aller te coucher, faire le vide et oublier tes préoccupations, tes soucis et tes tracas.
- Noter tes préoccupations afin de t'en libérer avant d'aller te coucher.

- Éviter de te blâmer de ne pas pouvoir dormir.
- Éviter de dramatiser le fait que tu ne puisses pas dormir.
- Être réaliste, tu ne trouveras peut-être pas le sommeil immédiatement en touchant l'oreiller et il se peut que tu ne dormes pas toute la nuit sans aucun réveil.
- Tenter d'identifier les raisons pour lesquelles tu ne passes pas une bonne nuit.

## Sommeil et alimentation

### À faire :

- Prendre un bon repas au souper, sans excès et suffisamment éloigné de l'heure du coucher.
- Boire une tisane sédative, telle que la camomille, le tilleul, la fleur d'oranger, la verveine (pour la camomille et le tilleul, ATTENTION: à fortes doses, ils peuvent être excitants).
- Consommer des aliments qui contiennent de la mélatonine (hormone impliquée dans le processus de sommeil) et du tryptophane (acide aminé essentiel au métabolisme), dont les effets sur la somnolence ont été prouvés. La mélatonine est présente dans l'avoine, le maïs, l'orge, le riz, les tomates et les bananes. On retrouve le tryptophane dans le lait, la crème glacée, le yogourt, le fromage cottage, la dinde, le poulet, le foie de poulet, les noix et les arachides.

### À éviter :

- La suralimentation. Trop manger demande plus de temps pour digérer, ce qui peut nuire au sommeil.
- La sous-alimentation. La faim peut être une cause de réveil pendant la nuit.
- Les boissons à effets diurétiques, telles que la bière, le thé, le café.
- Les produits à effets excitants sur le système nerveux, tels que le thé, le café, l'alcool, le tabac, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.

## Sommeil et activité physique

- Les activités de type aérobique sont les plus recommandées. En voici des exemples :
  - Marche rapide
  - Natation
  - Danse
  - Spinning
  - Zumba
- Il est recommandé d'éviter de faire de l'activité physique vigoureuse trois heures avant de se coucher.
- Il est recommandé de pratiquer de l'exercice quatre fois par semaine d'une durée de 30 à 60 minutes par période d'activité physique.

## Mise en garde

### Limitez les somnifères

Les somnifères sont parfois utiles, mais peuvent également aggraver l'insomnie. Ils n'apportent qu'un soulagement temporaire et doivent être utilisés comme dernier recours.