



Mieux dormir, mieux se sentir :

Un guide simple pour un sommeil plus sain

Repos, récupération, répétition

Conseils pratiques, informations scientifiques et suivi hebdomadaire du sommeil pour vous aider à vous réveiller plus reposé.

Dormir n'est pas « juste du repos ». Pendant votre sommeil, votre cerveau et votre corps traversent différentes phases qui contribuent à la mémoire, à l'humeur, au système immunitaire et à la santé cardiaque. Un sommeil trop court ou perturbé peut vous permettre de tenir le coup pendant la journée, mais votre santé, votre sécurité et votre productivité peuvent en pâtir à long terme.

Ce mini-guide vous donne :

Un bref aperçu de l'importance du sommeil

Quelques étapes simples pour améliorer votre sommeil cette nuit

Un outil de suivi du sommeil d'une semaine pour vous aider à repérer les tendances.

De p'tits changements peuvent faire toute une différence.

Les recherches montrent :

- Dormir ≤ 6 heures augmente de 2,5 fois le risque de souffrir fréquemment de détresse mentale¹.
- Un sommeil insuffisant (< 6 h de sommeil) est associé à un risque accru de développer un diabète de type 2 et une maladie cardiaque².
- Au Canada, 40,96 % des adultes disent dormir moins de 7 heures par nuit, et 48,38 % disent avoir de la difficulté à dormir³.

1. Blackwelder A, Hoskins M, Huber L. Effet d'un sommeil insuffisant sur la détresse psychologique fréquente. Prev Chronic Dis 2021

2. Chaput et al., Évaluer régulièrement la santé du sommeil des patients est un investissement judicieux, Prev Med Reports, 2019

3. Shahid A, et al. Association entre la durée du sommeil et la santé auto-évaluée chez les adultes canadiens. Disponible à l'adresse :

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12483862/#:~:text=Among%20Canadian%20adults%2C%2040.96%25%20reported,had%20Fair%20or%20Poor%20SRH>

Pourquoi le sommeil est important et signes d'un problème

Le sommeil est régulé par votre rythme circadien, une horloge interne de 24 heures qui synchronise vos cycles veille-sommeil avec la lumière, l'activité et vos routines quotidiennes. Chaque personne possède également un chronotype naturel (rythme veille-sommeil naturel), qui influence le moment idéal du sommeil, les pics d'énergie et les périodes de détente.

Comprendre votre chronotype vous aide à aligner vos habitudes — heures de réveil, horaires des repas, limitation de la caféine et routines de détente — à votre rythme biologique pour un meilleur sommeil.

Chronotypes courants

Tôt le matin	Rythme régulier	Plus tard	sommeil léger
Se réveiller facilement et être plus alerte plus tôt dans la journée.	Vous vous sentez mieux avec un rythme quotidien régulier.	Plus d'énergie en fin de journée et s'endormir naturellement plus tard.	Un sommeil léger et un réveil plus facile en cas de bruit, de lumière ou de stress.

Qu'arrive-t-il quand on dort ?

Au cours d'une nuit typique, votre corps traverse plusieurs cycles de 90 minutes comprenant : sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal (rêves).

Chaque étape joue un rôle :

- **Un sommeil léger vous aide à passer à un sommeil plus profond.**
- **Le sommeil profond favorise la récupération physique, le système immunitaire et la santé cardiaque.**
- **Le sommeil paradoxal favorise la mémoire, l'apprentissage et le traitement émotionnel.**

Lorsque ces cycles sont interrompus de façon répétée, par le stress, les ronflements, les pauses respiratoires ou un horaire irrégulier, vous pouvez vous réveiller sans vous sentir reposé, même si vous êtes resté « au lit » pendant 7 à 9 heures.

Les répercussions d'un mauvais sommeil

Un mauvais sommeil signifie que votre sommeil n'est pas assez profond, continu ou réparateur pour vous permettre de vous sentir et de fonctionner correctement pendant la journée.

Ça cause souvent :

- Humeur dépressive et irritabilité.
- Difficultés de concentration ou de mémorisation.
- Risque accru d'accidents de la route et d'accidents de travail.
- Affections chroniques.

Selon l'enquête mondiale sur le sommeil de ResMed :

- Les gens dorment en moyenne 7 heures par nuit, mais ne bénéficient que de quatre nuits de bon sommeil par semaine.
- Près du tiers d'entre eux ont de la difficulté à s'endormir (34 %) ou à rester endormis (29 %) trois fois ou plus par semaine.

Pourquoi c'est particulièrement important pour les femmes

Les troubles du sommeil liés à la ménopause touchent 51 % des femmes, rendant le sommeil fragmenté, les sueurs nocturnes, l'instabilité de la température et les réveils matinaux précoces extrêmement fréquents⁴.

Ces changements hormonaux influencent également le rythme circadien, ce qui signifie que les femmes peuvent ressentir des perturbations de rythme plus marquées pendant la péri- et la post-ménopause.

4. Salari N, Hasheminezhad R, Hosseini-Far A, Rasoulpoor S, Assefi M, Nankali S, Nankali A, Mohammadi M. Prévalence mondiale des troubles du sommeil pendant la ménopause : une méta-analyse. *Souffle du sommeil*. 2023 octobre;27(5):1883-1897

Votre sommeil vous est-il bénéfique ?

Auto-évaluation rapide

Il n'est pas nécessaire de procéder à une évaluation complexe pour repérer les troubles du sommeil. Il suffit de porter attention à vos fenêtres circadiennes quotidiennes (ces moments clés de la journée où votre corps module naturellement son énergie, sa concentration, son appétit et sa vigilance).

Posez-vous la question :

- ☐ Est-ce que je prends régulièrement plus de 30 minutes pour m'endormir ?
- ☐ Est-ce que je me réveille souvent la nuit et que j'ai de la difficulté à me rendormir ?
- ☐ Est-ce que je ronfle fort, ou est-ce que quelqu'un a remarqué que je halète ou que j'arrête de respirer pendant mon sommeil ?
- ☐ Est-ce que je me réveille avec des maux de tête, une bouche sèche ou une sensation de fatigue ?
- ☐ Ai-je des sensations de somnolence, de confusion ou d'irritabilité pendant la journée, même après une nuit de sommeil censée être « suffisante » ?
- ☐ Est-ce que je me sens fatigué, confus ou irritable pendant la journée, même après avoir assez dormi ?



Si plusieurs de ces symptômes vous semblent familiers, surtout pendant des semaines ou des mois, c'est une bonne raison de discuter de votre sommeil avec un clinicien de Resolve Sleep Health et de lui demander si un test du sommeil ou un examen plus approfondi est approprié dans votre cas.

Créez votre routine de sommeil

Votre cerveau et votre corps ont besoin de signaux clairs indiquant qu'il est temps de ralentir. L'objectif est de créer des habitudes et un environnement en soirée qui favorisent votre rythme circadien naturel et facilitent la détente.

Astuces rapides pour des nuits paisibles

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1
Coucher
Respectez une heure de coucher et une routine régulières. | 3
Sans tech
Créez un espace calme et sans technologie pour dormir. | 5
Rituels
Adoptez des rituels relaxants comme la lecture ou des étirements doux. | 7
Éviter
Évitez de consommer de la caféine et des repas lourds en soirée. |
| 2
Éclairage
Utilisez un éclairage doux et chaud le soir, et évitez les lumières vives au plafond pour créer un environnement apaisant. | 4
Appareils
Éteignez vos appareils au moins 30 à 60 minutes avant le coucher, ou utilisez des filtres de lumière bleue / le mode nuit si vous devez les utiliser. | 6
Température
Visez une température de chambre d'environ 15 à 19 °C (60 à 67 °F). Une literie légère et des tissus respirants peuvent aider à réguler la chaleur corporelle. | 8
Bruit
Utilisez du bruit blanc, un ventilateur ou des sons apaisants pour masquer les bruits. Les bouchons d'oreilles peuvent aussi aider. |

Quand de bonnes habitudes de sommeil ne suffisent pas

Parfois, même avec une routine bien établie, il arrive que certaines personnes souffrent de fatigue persistante ou de troubles du sommeil. Parmi les problèmes courants, on peut citer les difficultés d'endormissement ou les réveils nocturnes, les réveils précoces, ou encore les ronflements bruyants, les sensations d'étouffement ou d'étouffement pendant la nuit. Il est également possible de ressentir une somnolence inhabituelle pendant la journée, ce qui peut avoir des répercussions sur le travail, les relations ou la sécurité.

Dans ces cas-là, il est important de faire part de vos inquiétudes à nos spécialistes du sommeil. Demandez-leur si un dépistage de l'insomnie ou de l'apnée obstructive du sommeil est indiqué et discutez de l'opportunité de faire un test du sommeil.

Suivi du sommeil d'une semaine

Comment utiliser ça ?

Au cours des 7 prochains jours, notez rapidement quelques observations sur votre sommeil. L'objectif n'est pas la perfection, mais simplement de repérer des liens entre vos habitudes et votre état le lendemain.

Instructions:

- L'heure du dodo
- À quelle heure penses-tu t'être endormi(e) ?
- Réveils nocturnes
- Il est temps que tu te réveilles pour la journée
- Votre niveau de repos (0–10)
- Notes (ex. : caféine, stress)

Jour	L'heure du dodo	Je me suis endormi vers	Réveils nocturnes	Heure du réveil	Reposé (0-10)	Notes
Mon	22 h 45	23 h 15	2	6 h 30	5	Défilement sur mon téléphone au lit ; café à 16 h
Mar						
Se marier						
Jeudi						
Venez						
Assis						
Soleil						



Comment on favorise un meilleur sommeil

Avec notre réseau de 145 cliniques, nous nous engageons à offrir la meilleure expérience et les meilleurs soins aux patients.

Les spécialistes du sommeil de Resolve peuvent vous fournir :

- ✓ **Des renseignements et des outils pour vous aider à comprendre votre sommeil**
- ✓ Coordonner les orientations
- ✓ Discuter des options de traitement pratiques, comme la thérapie par pression positive continue (PPC) ou la thérapie par orthèse d'avancée mandibulaire (OAM).
- ✓ Proposer un dépistage de l'insomnie et de l'apnée obstructive du sommeil
- ✓ Test d'apnée du sommeil à domicile (HSAT).
- ✓ **Options thérapeutiques, telles que la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I)**

