



CONSERVEZ UN HORAIRE DE SOMMEIL RÉGULIER

Réveillez-vous et couchez-vous **chaque jour à une heure régulière**. Votre corps ne fait pas la différence entre un jour de semaine et de fin de semaine. Si vous avez un horaire de sommeil irrégulier, vous ressentirez des symptômes similaires aux effets du décalage horaire. Lorsque vous vous réveillez, sortez rapidement du lit afin de stimuler votre besoin de sommeil - qui continuera d'évoluer tout au long de la journée. Pour ce qui est de l'heure du coucher, ne vous mettez au lit que si vous avez sommeil.



UTILISEZ VOTRE LIT UNIQUEMENT POUR DORMIR

Suivez la règle des **20 minutes** à l'heure du coucher et au cours de la nuit. Si vous ne pouvez pas vous endormir après 20 minutes, sortez du lit et allez dans une autre pièce jusqu'à ce que vous sentiez somnolent. Assurez-vous de vous mettre au lit seulement lorsque vous avez sommeil pour permettre à votre esprit de faire automatiquement le lien entre le lit et le sommeil. Appliquez la règle des 20 minutes aussi souvent que nécessaire.



REMETTEZ EN QUESTION VOS CROYANCES!

Remettez en question vos croyances sur la façon dont vous **pouvez** surmonter ou **avez** surmonté un manque de sommeil. Au lieu de percevoir négativement cette privation de sommeil, pensez aux journées qui se sont bien déroulées malgré le manque de sommeil les nuits précédentes. Apprenez à avoir confiance en votre horloge interne. Il fera le travail qu'il est censé faire.



DEMEUREZ ACTIF - STIMULEZ VOTRE BESOIN DE SOMMEIL

En demeurant actif, vous préparez votre corps à une bonne nuit de sommeil. Évitez cependant de faire des exercices vigoureux tard dans la journée et, le cas échéant, assurez-vous d'avoir suffisamment de temps pour vous détendre avant l'heure du coucher.

ADOPTÉZ UNE ROUTINE DU COUCHER

Ne vous attendez pas à vous endormir tout de suite après le travail ou après avoir passé des heures à consulter votre téléphone. En adoptant une routine du coucher consistant à pratiquer des activités relaxantes avant de vous mettre au lit, **vous prédisposez votre corps et votre esprit au sommeil.** Tout comme les enfants qui ont une routine du coucher consistant en un bain et des histoires, les adultes ont besoin d'une routine pour s'endormir.



CESSEZ DE VOUS INQUIÉTER

Plus vous essayez de dormir, plus le sommeil devient difficile à trouver. Les préoccupations causées par le manque de sommeil et les efforts visant à y remédier ne font parfois qu'envenimer la situation. **La plupart des problèmes de sommeil s'atténuent avec le temps.**



CONCENTREZ-VOUS SUR LA QUALITÉ, NON SUR LA QUANTITÉ

Cinq heures de **sommeil réparateur** sont plus bénéfiques que huit heures de sommeil interrompu. Un sommeil continu, de grande qualité est réparateur et a un effet bénéfique sur votre humeur et sur votre santé physique et mentale.



CAFÉINE, ALCOOL, CANNABIS

Il est recommandé de consommer de la caféine **avec modération et pas trop tard** dans la journée pour éviter qu'elle interfère avec le sommeil. La consommation d'alcool et de cannabis peut vous aider à vous endormir, mais pourra troubler le sommeil au cours de la nuit.



Bien vivre, soyez à votre meilleur!

Les défis de la vie peuvent parfois sembler insurmontables - c'est pourquoi EY met à votre disposition plusieurs services et ressources externes accessibles pour favoriser votre bien-être. Pour obtenir plus d'informations sur ces ressources, visitez eylivewell.ca - un guichet unique pour accéder à tout un éventail de ressources axées sur le mieux-être.

MindBeacon offre des thérapies contre l'insomnie accessibles sans frais aux gens d'EY ainsi qu'aux membres de leur famille. Nuits blanches agitées et journées remplies de fatigue qui vous donnent l'impression d'être un zombie au travail et à la maison - l'insomnie peut occasionner beaucoup de frustration et d'anxiété, sans parler de l'irritabilité, du manque de concentration et de la dépression. Si vous souffrez d'insomnie et rêvez d'un sommeil réparateur, MindBeacon peut vous aider.

LifeSpeak offre des vidéos sur la relation entre le sommeil et la santé mentale, sur la façon de combattre les troubles du sommeil et sur les mythes répandus concernant le sommeil.

Le service **Soins de santé en ligne** est un service d'accès aux soins de santé sur demande grâce auquel vous pouvez bénéficier en tout temps de soins qui répondent à vos besoins en matière de santé et de bien-être. Ce service, qui repose sur l'application **Akira par TELUS Santé**, vous donne un accès sécurisé à des professionnels en soins de santé canadiens qui peuvent vous accorder un rendez-vous et vous prodiguer des traitements. Désormais, vous bénéficiez ainsi d'une nouvelle voie d'accès à des soins de santé de première ligne de qualité supérieure.