Petite musique d’introduction…

Dr. Larson : Bienvenue à *Byte-Sized Brain*! Nous sommes heureux de vous avoir avec nous. Nous sommes des médecins internes faisant notre recherche boursière en psychiatrie de l’enfant et de l’adolescent à l’*University of Iowa Health Care*.

Nous n’avons jamais assez du temps pour parler de tout durant les rendez-vous. Nous souhaitons donner des outils aux familles de nos patients afin de les aider avec les questions les plus fréquentes. Notre rêve est que vous écoutez ceci dans une salle d’attente ou bien dans la voiture. Le but sera que chaque émission dure environs 5 minutes, mais nous verrons bien.

Le premier sujet est le sommeil et l’hygiène du sommeil. Nous vous offrons 6 courtes émissions sur le sommeil en espérant que vous ne vous endormez pas durant !

Aujourd’hui nous allons parler des bases de ce qu’on appelle l’hygiène du sommeil. Je suis ici avec mon invitée, Brittany.

Brittany (une adolescente) : **Bonjour à tous, je suis contente d’être ici.**

Dr. Larson : Et mon invité, Yoda !

Yoda (l’imitation de Yoda par Dr. Greenfield) : **Je suis ici, *yello*.**

Dr. Larson : Nous allons vous raconter ce qu’on sait de l’hygiène de sommeil, les bonnes habitudes de sommeil et les autres choses qui peuvent affecter le sommeil.

Dans des émissions à venir, nous allons parler de :

-Les contrevenants communs d’un bon sommeil

-Les conseils de sommeil selon l’âge

-Les traitements pour l’insomnie (*à noter : ceux-ci comprennent la thérapie cognitive comportemental pour l’insomnie ou CBTi!)* ***« forward I am looking »(je regarde en avant)***

-Maintenir le sommeil

Dr. Larson : Donc, commençons à parler de la base d’une hygiène du sommeil !

Brittany (en plaisantant) : **Qu’est-ce que c’est ce truc d’hygiène du sommeil ?**

Dr. Larson : L’idée derrière l’hygiène du sommeil est la même que l’hygiène dentaire. Pour être tout à fait clair, j’ai pris cela directement d’une merveilleuse ancienne interne en psychiatrie, la Dre Rachel Immen. L’hygiène dentaire vous aide à rester en bonne santé en gardant vos dents et vos gencives propres et solides. L’hygiène du sommeil vous aide à rester en bonne santé en gardant votre esprit et votre corps bien reposés et forts. L’hygiène dentaire peut même faire partie de votre hygiène du sommeil. Il est plus facile de vous endormir la nuit si vous avez des rituels à l’heure du coucher. Ce sont des choses que vous faites tous les soirs juste avant d’aller au lit. Se brosser les dents et utiliser la soie dentaire sont des bons exemples de ce genre de rituel. Votre dentiste et votre médecin approuveront si vous les faites tous les soirs.

Brittany (gênée) : **Je n’utilise jamais la soie dentaire.**

Dr. Larson : Beaucoup de gens peuvent s’en tirer sans s’occuper de leur hygiène dentaire ou de leur hygiène du sommeil pendant longtemps, mais parfois ça nous rattrape. Pensez-vous qu’il y a de bonnes pratiques d’hygiène du sommeil que vous avez déjà adoptées ?

Brittany **: J’entends parler que je dois faire des activités qui me calment avant d’aller au lit.**

Dr. Larson : Oui, c’est correct ! Faites une routine à l’heure de coucher qui vous calme pour que vous puissiez vous détendre avant d’aller au lit. Vous pourriez aussi maintenir la chambre sombre et fraîche. La science nous dit que nous dormons mieux dans une pièce plus fraîche.

Pour les adultes et les adolescents plus âgés qui ont du mal à dormir, vous devrez éviter toute activité, à part le sommeil, quand vous êtes au lit. Votre lit n’est pas un endroit où vous travaillez ou vous vous ennuyez.

L’hygiène du sommeil nous dit que le lit doit être un endroit calme. Si vous n’arrivez pas à dormir, vous pourriez aller dans une autre pièce et faire quelque chose d’ennuyant jusqu’au moment quand le sommeil vous regagne. Puis, soyez sûr de vous lever à l’heure prévue le lendemain.

Brittany **: Donc l’hygiène du sommeil conseille de garder des horaires réguliers ?**

Dr. Larson : Vous avez compris ! Se coucher et se lever aux mêmes heures chaque jour est important. Essayez de ne pas vous écartez trop des heures durant les weekends.

Alors, il faut que je vous laisse maintenant. La prochaine fois, nous allons parler des contrevenants communs d’un bon sommeil. Dans les émissions à venir nous allons parler de la quantité de sommeil recommandée pour votre âge, comment traiter les insomnies, et si vous dormez bien déjà, comment vous pouvez en continuer.