**Les contrevenants communs du sommeil**

Pour être honnête, nous avons probablement tous été coupables de certaines de ces infractions au moins une fois. Pour faire cette liste, j’avais qu’à me rappeler ce que j’ai fait au fil des années soit involontairement ou soit parce que j’ai pensé « une seule fois ne fera pas de mal ». Mais qui souffre vraiment quand nous ne dormons pas assez ?

Donc, les contrevenants communs du sommeil sont :

* Dormir n’importe quand, n’importe où.
* Manger ou boire juste avant d’aller au lit. Malheureusement, vous allez devoir vous réveiller pour aller aux toilettes. De plus, si vous mangez juste avant le coucher, il est fort possible que votre estomac n’ait pas le temps de digérer et ceci peut vous donner des brulures d’estomac.
* Consommer la caféine quelques heures avant le coucher. Certaines personnes peuvent le faire, mais il possible que vous n’êtes pas comme eux.
* Dormir avec la lumière allumée.
* Dormir avec une télévision dans la chambre ou s’endormir avec votre ordinateur portable. Je connais certains gens qui veulent absolument du bruit de fond, mais si vous regardez un film d’action qui fait battre le cœur ou vous regardez la lumière de l’écran clignote, il est possible que votre corp n’ait pas l’indication que c’est l’heure de dormir.
* Fixer le regard sur votre réveil. Est-ce vraiment la faute de votre réveil que vous ne trouvez pas le sommeil ?
* Travailler dans le lit. Je continue à faire ceci. Dans ces moments, la bonne pratique est de se pardonner de ne pas pouvoir tout faire et de permettre ton corps de se reposer. Ne travaillez pas au lit, tout simplement.
* Se rappeler de toutes les fois que vous n’avez pas pu dormir et de toutes les choses qui tourneront vers le mal si vous passez encore une mauvaise nuit.
* Je ne peux pas m’endormir sans un comprimé.

Alors, qu’est-ce qu’on fait maintenant ?

Eh bien, si vous avez assez de problèmes de sommeil pour écouter ce podcast, il peut être utile de penser à si vous avez des mauvaises habitudes de sommeil. Ensuite, en fonction de cela, pensez à ce que vous pouvez faire pour vous préparer pour le coucher.   
Pendant que nous parcourons le podcast, nous allons parler plus de ce que vous pouvez faire pour vous-même et vos enfants pour les aider à passer une bonne nuit de sommeil. Nous parlerons également des raisons pour lesquelles le sommeil est si essentiel et de ce qui se passe lorsque vous fermez les yeux.

Veuillez parler à un professional de santé au sujet d’une évaluation et d’un traitement supplémentaire si, malgré ces changements, vous ou votre enfant avez encore des difficultés à dormir.