

Fiche d'information sur le repos et le sommeil :



RÉFÉRENCES

un guide pour les étudiants-es

Selon Statistique Canada, environ un tiers des Canadiens-nes dorment moins de 7 heures par nuit. 66,8 % des Canadiens-nes ont déclaré avoir un sommeil de mauvaise qualité et 39,2 % ont déclaré souffrir d'insomnie clinique pendant la pandémie de COVID-19. En tant qu'étudiant-e, le respect des échéances, l'adaptation à de nouveaux fuseaux horaires et les sentiments de stress peuvent vous amener à avoir du mal à trouver le sommeil et à vous reposer. Les données de l'enquête « National College Health Assessment » du printemps 2019 suggèrent que 29 % des étudiants-es rencontrent des difficultés de sommeil qui affectent leurs études. Comme vous le verrez dans cette fiche d'information, différents types de sommeil et de repos sont essentiels à notre santé mentale.

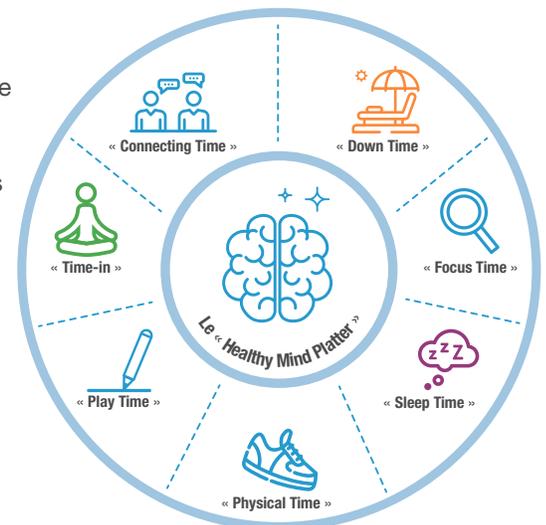
Le « Healthy Mind Platter » de Dan Siegel

Le « Healthy Mind Platter », élaboré par le Dr Dan Siegel, fonctionne de la même manière que **le Guide alimentaire canadien**. Cependant, au lieu d'aliments, il fournit des conseils sur les types d'activités à inclure dans votre journée pour avoir un esprit sain. Le « Healthy Mind Platter » contient des éléments que vous pouvez utiliser en tant qu'étudiant-e pour vous reposer davantage :

Le temps de réflexion (« Time In ») fait référence au temps passé à une réflexion interne tranquille ; cela inclut toutes les formes de méditation et de prière.

Le temps de détente (« Down Time ») désigne le temps passé à laisser son esprit vagabonder sans but précis.

Le temps de sommeil (« Sleep Time ») désigne le temps passé à dormir, qu'il s'agisse d'une sieste ou du sommeil nocturne.



Temps de réflexion

La méditation avec attention ouverte : observez les sensations qui vous parviennent, qu'il s'agisse de sons, d'images, d'odeurs, de votre posture ou de vos pensées et sentiments internes, et permettez à ces sensations de passer sans attachement, ni jugement.

La méditation avec attention focalisée : maintenez une attention sans jugement sur un objet, une pensée ou une sensation particulière, comme la respiration, un mantra ou une partie du corps, et laissez passer toutes les autres pensées et sensations sans attachement.

La méditation par le mouvement : il s'agit d'une méditation que l'on pratique en bougeant intentionnellement. Cela peut inclure la marche, le yoga et le tai-chi. Dans ce type de méditation, vous vous concentrez sur les sensations à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps.

La pleine conscience : prêter attention au moment présent, sans jugement.

La méditation : un type formalisé de pleine conscience.

Les avantages de la méditation :

➤ Elle a un impact sur le cerveau et sur l'ensemble du corps en réduisant les marqueurs du stress, comme le cortisol, la pression artérielle et le rythme cardiaque.

➤ Elle peut vous rendre plus conscient, plus compatissant et vous donner un sentiment accru de bien-être psychologique.



Temps de détente

Nos esprits vagabondent environ 30 à 50 % de nos journées et activent des régions spécifiques de notre cerveau chaque fois que nous le faisons. La rêverie a un effet adaptatif à plusieurs égards :

- Elle nous permet de planifier l'avenir en organisant nos objectifs et en les gardant à l'esprit lors de nos activités quotidiennes.
- Elle nous permet d'être plus créatifs.
- Elle implique un processus appelé **cycle attentionnel**, qui nous permet d'alterner entre les différents flux d'informations auxquels nous sommes exposés à tout moment.
- Elle nous « désaccoutume » de ce que nous sommes en train d'apprendre, ce qui signifie qu'elle nous permet de faire de courtes pauses entre nos tâches.

Temps de sommeil

Le manque de sommeil a des conséquences très graves, parmi lesquelles :

- Une mauvaise concentration
- Une mauvaise mémorisation
- Des troubles émotionnels
- Des réactions plus lentes
- Une sensibilité accrue à la douleur

La recherche a montré que l'altération des performances après 20 à 25 heures d'insomnie est comparable à celle d'une personne dont le taux d'alcool est de 0,10 %.



Conseils pour une bonne hygiène du sommeil

Ces conseils peuvent vous aider à vous détendre et à améliorer la qualité de votre sommeil.

- ★ Gardez une routine régulière : que ce soient les fins de semaine ou un soir de semaine, vous devriez vous coucher et vous réveiller à peu près à la même heure.
- ★ Prenez le temps de vous détendre vers la fin de la journée.
- ★ Essayez de ne pas utiliser vos appareils électroniques juste avant de vous coucher ou juste au réveil.
- ★ Si vous avez du mal à vous endormir, ne restez pas au lit, levez-vous au bout de 20 minutes et faites autre chose de relaxant, comme lire un livre sur le canapé.
- ★ Veillez à vous exposer à la lumière du soleil à un moment ou à un autre de la journée. Si c'est difficile, il existe des lampes de luminothérapie spécialement conçues pour faire croire à vos yeux qu'ils ont reçu la lumière du soleil.
- ★ Il est prouvé que l'exercice physique régulier aide à s'endormir le soir.
- ★ Liez le fait d'être au lit au fait de dormir. Essayez donc d'éviter de faire d'autres choses au lit.
- ★ Planifiez à l'avance les changements d'heure. Vous pourrez ainsi vous adapter sans problème au changement d'heure en automne et en hiver.

Vous n'arrivez pas à dormir parce que vos pensées défilent dans votre tête ? Essayez de tenir un journal à côté de votre lit pour y noter toutes les inquiétudes qui vous empêchent de dormir.

