**Le maintien du dodo : Comment continuer à bien dormir**

C’est Dr. Christensen avec le podcast *Byte-Sized*. Aujourd’hui, j’ai Brittany avec moi. Il y a trois mois, c’était difficile pour elle de s’endormir et elle se réveillait au moins 2 fois par nuit.  
  
Nous avons commencé par demander à Brittany de prendre de la mélatonine, un somnifère en vente libre, avant de se coucher la nuit. Elle a également travaillé à améliorer sa routine de nuit avec les bases de l’hygiène du sommeil. Brittany a choisi de se concentrer sur une routine cohérente de coucher. Voyons comment Brittany dort maintenant.

Dr. Christensen : Bonjour Brittany ! La dernière fois que nous avons parlé, vous avez eu du mal à dormir. Comment va le sommeil maintenant ?

**Brittany (**une adolescente avec enthousiasme**)** : Le sommeil est beaucoup mieux. Je ne prends plus la mélatonine. Je veille à aller au lit a la même heure chaque nuit. Même les weekends, je ne me couche pas plus qu’une heure après mon horaire entre semaine. Même si mon sommeil est mieux, je m’inquiète d’avoir ce problème à nouveau.

Dr. Christensen : Excellent travail pour améliorer votre sommeil ! Il me semble que vous avez été en mesure d’atteindre votre objectif d’aller au lit autour de la même heure chaque nuit. Souvent, il fonctionne de se concentrer sur un changement de comportement à la fois.

Il est logique de s’inquiéter des problèmes de sommeil qui reviennent. L’essentiel est de cerner le problème tôt. Une mauvaise nuit de sommeil n’a pas à recommencer le cycle. Quelle est votre routine actuelle ?

**Brittany** : J’ai trouvé quelques méditations que j’aime avec la respiration profonde. J’en écoute une environ 30 minutes avant de me coucher. J’ai aussi un spray de lavande que je trouve relaxant. Au début, j’ai mieux réussi à éviter mon téléphone une heure avant de me coucher. Récemment, je l’ai vérifié peu avant d’aller me coucher. D’habitude, je m’endors à 21 h et je me réveille à 6 h 30.

Dr. Christensen : C’est génial que vous pratiquiez la méditation quotidienne. J’aime aussi le parfum de la lavande. Cela peut être très apaisant. Si vous commencez à avoir du mal à vous endormir ou à vous réveiller la nuit, revenez à limiter l’utilisation de votre téléphone portable avant de vous coucher. Cela fera probablement une grande diﬀérence. Seriez-vous prête à changer votre utilisation de téléphone portable si vous ne dormez pas la nuit ?

**Brittany (**ellegrogne un peu**)** : Oui, je crois. J’ai pensé à ne pas l’utiliser avant le coucher, mais ce n’est pas encore un problème. Je pense que si je ne peux plus dormir, ça me motiverait d’arrêter de l’utiliser autant avant de m’endormir.

Dr. Christensen : Les écrans émettent une lumière qui peut embrouiller le cerveau au sujet de quelle heure de la journée il est. Vous pouvez également utiliser la mélatonine au besoin si le sommeil est un éprouve. La mélatonine est quelque chose que votre corps produit naturellement pour aider à communiquer à votre corps qu’il est temps de dormir.

Si vous passez une mauvaise nuit, il est important de continuer à aller au lit et à se réveiller aux mêmes heures. En changeant la routine, vous pouvez voir des problèmes supplémentaires la nuit. Il est aussi important d’éviter les siestes durant la journée si vous ne dormez pas bien la nuit. Faites-vous de l’activité physique ?

**Brittany** : Je n’ai pas fait récemment. Je me souviens que vous avez dit que l’activité physique quotidienne peut aussi aider. J’aimerais recommencer à promener mon chien.

Dr. Christensen : Une activité physique quotidienne peut fournir beaucoup d’avantages. J’aime l’idée de promener votre chien. Je sais que c’est quelque chose que vous avez également trouvé pour aider à réduire l’anxiété. Y a-t-il un moment de la journée où vous pourriez commencer à promener votre chien ?

**Brittany** : Je crois qu’aux alentours de 16h (4pm) peut marcher, avant le dîner.

Dr. Christensen : La création d’un calendrier pour ces activités peut vous aider à vous y tenir. Mettre un rappel dans votre calendrier pourrait vous aider.

**Brittany** : C’est une bonne idée. Je vais le faire. J’ai maintenant des alarmes qui me disent quand il est une heure avant le coucher et cela m’a aidé dans ma routine.

Dr. Christensen : Vous faites tellement de choses bien et vous avez travaillé dur pour améliorer votre sommeil. Nous avons parlé de quelques autres outils dans votre boîte à outils que vous pouvez utiliser si vous avez encore des problèmes. Je vais les passer en revue brièvement :   
  
• Limitez l’utilisation du téléphone portable à au moins 1 heure avant le coucher  
• Allez au lit et réveillez-vous aux mêmes heures même si vous n’avez pas bien dormi pendant la nuit  
• Ne faites pas de sieste  
• Prenez de la mélatonine au besoin  
• Faites de l’activité physique quotidien  
  
Et bien sûr, si vous êtes coincé, vous pouvez toujours contacter la clinique et nous pouvons parler d’un plan.