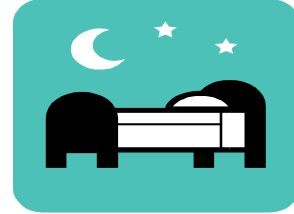




## DOSSIER DOS : Une bonne nuit de sommeil

Compter les moutons n'a rien drôle. Beaucoup de gens n'arrivent pas à trouver le sommeil. Comme nous passons à peu près un tiers de notre vie à dormir, notre sommeil doit être réparateur.



Vous ne pouvez pas toujours contrôler le stress dû au travail et les soucis qui vous tiennent éveillé la nuit. Par contre, quelques petits changements dans votre de vie et votre alimentation peuvent faire des merveilles et vous aider à vous lever frais et dispos le matin.

### Bonne nuit !

1. Choisissez un matelas qui vous procure un soutien confortable. Il doit être assez souple pour bien épouser la forme de votre corps tout en soutenant fermement votre colonne vertébrale. Pour un lit double, choisissez un matelas doté d'un soutien indépendant aux deux personnes. Vous devriez changer votre matelas tous les 8 à 12 ans pour vous assurer d'un soutien et d'un confort adéquats.
2. Choisissez votre oreiller avec soin. Couché sur le côté, vous devriez avoir la tête, le cou et les épaules au même niveau que le milieu et le bas de votre colonne. Couché sur le dos, vous devriez avoir la tête et le cou au même niveau que le haut du dos et de la colonne. Évitez les oreillers trop épais ou trop minces qui créent un angle entre votre cou et votre corps.
3. Votre position influence beaucoup votre forme matinale. Il est préférable de dormir sur le dos ou sur le côté plutôt que sur le ventre. Sur le dos ou le côté, votre tête et votre cou se détendent dans leur axe naturel. Cela vous évitera de vous réveiller en éprouvant des raideurs et vous permettra de commencer la journée du bon pied.
4. Si vous éprouvez des douleurs dans la région lombaire et que vous dormez sur le dos, placez-vous un oreiller sous les genoux pour soulager la tension sur le dos. Si vous dormez sur le côté, placez-vous un oreiller entre les genoux.

### Quelques conseils encore

1. Le soir, limitez votre consommation de boissons caféinées comme le café, les colas ou le thé. La caféine est un stimulant qui peut nuire à votre sommeil. Les boissons alcoolisées consommées peu de temps avant le coucher peuvent vous rendre somnolant, mais elles risquent de déranger le cycle de votre sommeil et vous faire passer une mauvaise nuit.

2. Ne prenez pas un gros repas avant d'aller au lit. Votre sommeil risque d'être perturbé par la digestion. Essayez plutôt de souper au moins deux heures avant d'aller vous coucher.
3. Faites de l'exercice régulièrement, de préférence le matin : vous dormirez plus profondément la nuit. Le soir, faites-en au moins deux heures avant d'aller vous coucher pour éviter que l'accélération de votre pouls ne nuise à votre sommeil.
4. Essayez de toujours vous coucher à la même heure, même la fin de semaine. Cela vous permettra d'assurer un rythme régulier à votre sommeil. Évitez les siestes pendant la journée. Si vous ressentez une trop grande fatigue, essayez de dormir moins de 30 minutes, idéalement avant 15 h.
5. Mettez-vous au soleil ou à la lumière dès votre réveil. Cela aidera votre corps à régulariser son horloge biologique.
6. Essayez d'adopter des rituels de fin de soirée, comme écouter de la musique douce ou siroter une tisane. Ces signes indiqueront à votre corps le moment de se préparer au sommeil.
7. Évitez de regarder l'heure si vous vous réveillez en pleine nuit. Cela pourrait vous causer de l'anxiété et compromettre votre sommeil.
8. Si vous n'arrivez pas à vous endormir après 30 minutes, levez-vous et faites quelque chose d'ennuyant dans une semi-obscurité, jusqu'à ce que vous vous assoupissiez.

### **Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider**

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les douleurs et les raideurs en vous conseillant sur le matelas et l'oreiller qu'il vous faut. Si vous ressentez de l'inconfort causé par votre façon de dormir, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

**À savoir :** 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : [www.ccachiro.org](http://www.ccachiro.org).

**Bons choix, bonnes nuits !**

**L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE**

*1396 Eglinton Avenue W., Toronto, Ontario M6C 2E4*

*Tél : 1-800-668-2076 • Téléc : (416) 781-0923*

*[www.ccachiro.org](http://www.ccachiro.org)*