



ZONE TDAH INC.

SE COMPRENDRE • S'OUTILLER • REPRENDRE LE CONTRÔLE

DES SOLUTIONS CONCRÈTES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH

Plan sommeil – Offrir au cerveau TDAH le repos dont il a besoin

Le sommeil est l'un des piliers les plus importants du bien-être d'une personne vivant avec un TDAH. Une nuit trop courte ou de mauvaise qualité peut accentuer les difficultés d'attention, la fatigue, l'irritabilité, les oublis et l'impulsivité dès le lendemain.

L'objectif n'est pas de dormir parfaitement chaque nuit, mais de mettre en place une routine stable qui favorise un sommeil récupérateur.

1. Garder une heure de coucher et de lever régulière

Le cerveau apprécie les habitudes.

Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures similaires chaque jour, même la fin de semaine. Une variation de 30 à 60 minutes est généralement plus facile à récupérer qu'un changement de plusieurs heures.

2. Créer une routine de déconnexion

Environ une heure avant le coucher :

- diminuer les lumières;
- éviter les tâches stimulantes ou stressantes;
- réduire le temps passé devant les écrans lorsque possible;
- privilégier une activité calme comme la lecture, des étirements ou une musique relaxante.

Le cerveau apprend ainsi que la journée se termine.

3. Éviter les stimulants en soirée

Lorsque cela est possible :

- éviter la caféine en fin d'après-midi et en soirée;
- limiter les boissons énergétiques;
- éviter les repas très lourds juste avant le coucher;
- limiter l'alcool, qui peut nuire à la qualité du sommeil même s'il favorise parfois l'endormissement.

4. Optimiser l'environnement de sommeil

Votre chambre devrait idéalement être :

- sombre;
- calme;
- fraîche;
- réservée principalement au sommeil.

De petits changements, comme des rideaux occultants ou un bruit blanc si l'environnement est bruyant, peuvent être utiles.

5. Utiliser la technologie intelligemment

La technologie peut devenir une alliée lorsqu'elle sert à créer une routine plutôt qu'à la perturber.

Samsung Health

Samsung Health permet notamment de :

- suivre vos heures de coucher et de réveil;
- observer votre durée moyenne de sommeil;
- identifier certaines tendances au fil des semaines;
- suivre vos habitudes de vie en complément de votre sommeil.

L'objectif n'est pas d'obtenir une note parfaite, mais d'observer les habitudes qui vous permettent de vous sentir mieux.

Sleep as Android

Sleep as Android offre plusieurs fonctions intéressantes :

- suivi des cycles de sommeil;
- alarme intelligente qui tente de vous réveiller à un moment plus favorable;
- rappels de l'heure du coucher;
- suivi de certaines habitudes pouvant influencer votre sommeil.
- Enregistrements des bruits et ronflements pendant le sommeil.

Ces données peuvent vous aider à ajuster progressivement votre routine.

6. Exposer votre cerveau à la lumière du matin

Dès le réveil, ouvrez les rideaux ou sortez quelques minutes à l'extérieur lorsque c'est possible.

La lumière naturelle aide l'organisme à synchroniser son horloge biologique et favorise un meilleur endormissement le soir.

Réveil avec la lumière naturelle d'un seul coup

Si vous dormez dans une pièce complètement noire pendant 8 à 10 heures, puis que vous ouvrez soudainement les rideaux :

- la lumière est détectée immédiatement par des cellules spécialisées de la rétine;
- un signal est envoyé à l'horloge biologique située dans le cerveau;
- la production de mélatonine est rapidement freinée;
- le cerveau augmente progressivement les signaux associés à l'éveil, notamment via le cortisol (le « pic de cortisol » normal du matin), qui aide à se sentir alerte.

Ce n'est pas dangereux, mais certaines personnes ressentent un réveil plus abrupt : éblouissement, sensation d'être « sonné » pendant quelques minutes ou humeur plus irritable.

Réveil avec un simulateur d'aube

Le simulateur d'aube commence à augmenter progressivement la lumière environ 20 à 30 minutes avant l'heure du réveil.

Pendant cette période :

- le cerveau reçoit déjà un signal indiquant que le jour approche;
- la mélatonine commence à diminuer plus progressivement;
- le pic naturel de cortisol du matin s'amorce plus en douceur;
- certaines personnes se réveillent spontanément quelques minutes avant l'alarme ou se sentent plus alertes lorsqu'elle sonne.

Chez plusieurs utilisateurs, cela donne la sensation d'un réveil moins brutal.

Est-ce que c'est prouvé?

Oui, plusieurs études suggèrent que les simulateurs d'aube peuvent :

- réduire l'inertie du sommeil (la sensation d'être « dans le brouillard » au réveil);
- rendre le réveil plus agréable;
- être particulièrement utiles durant l'hiver ou lorsqu'il fait encore noir au lever.

Les effets varient d'une personne à l'autre, mais le principe physiologique est bien établi.

Pour les personnes vivant avec un TDAH

Sans être un traitement du TDAH, un simulateur d'aube peut être intéressant si vous avez tendance à :

- avoir beaucoup de difficulté à sortir du lit;
- repousser plusieurs alarmes;
- vous sentir désorienté pendant 30 à 60 minutes après le réveil.

Un réveil plus progressif peut faciliter la mise en route de la journée, surtout s'il est combiné avec une routine stable.

Une bonne séquence pourrait être :

1. Simulateur d'aube : début de la lumière 30 minutes avant le réveil.
2. Réveil avec une alarme douce (par exemple via **Sleep as Android**).
3. Se lever rapidement et ouvrir complètement les rideaux.
4. Boire un grand verre d'eau.
5. Déjeuner riche en protéines dans l'heure qui suit.
6. Si possible, s'exposer quelques minutes à la lumière naturelle à l'extérieur.

C'est probablement l'une des meilleures combinaisons pour aider l'horloge biologique à démarrer la journée de façon régulière, surtout si elle est répétée tous les jours.

7. Bouger durant la journée

Une activité physique régulière contribue souvent à améliorer la qualité du sommeil.

Il n'est pas nécessaire de faire un entraînement intensif chaque jour. Une marche, du vélo, de la musculation ou toute autre activité appréciée peuvent être bénéfiques.

8. Ne recherchez pas la perfection

Certaines nuits seront meilleures que d'autres.

L'important est de conserver votre routine et d'éviter d'abandonner vos bonnes habitudes après une mauvaise nuit.

Le cerveau répond généralement mieux à la constance qu'à la perfection.

Les habitudes qui offrent souvent les meilleurs résultats

- ✓ Heure de coucher régulière
 - ✓ Heure de lever régulière
 - ✓ Exposition à la lumière naturelle le matin
 - ✓ Activité physique pendant la journée
 - ✓ Peu de caféine en soirée
 - ✓ Routine calme avant le coucher
 - ✓ Suivi des habitudes avec Samsung Health et Sleep as Android
-

À retenir

Un bon sommeil ne règle pas à lui seul les défis du TDAH, mais il constitue une base importante pour favoriser une meilleure attention, une humeur plus stable, une récupération optimale et une plus grande capacité à gérer les défis du quotidien.

Chaque amélioration de votre routine de sommeil est un investissement dans votre énergie, votre concentration et votre qualité de vie.