

SOMMEIL

Recommandations pour un sommeil optimal pendant la COVID-19

Cette ressource fournit une synthèse des stratégies de sommeil fondées sur des données probantes ainsi que des directives précises sur la manière dont ces stratégies peuvent être adaptées afin d'améliorer la qualité et la durée du sommeil durant la pandémie actuelle. Nous proposons ces recommandations comme des points à considérer tout en reconnaissant que l'objectif pour certains sera d'optimiser le sommeil, alors que pour d'autres ce sera de dormir un peu plus en vue de mieux affronter leur réalité actuelle.

SOMMEIL

1 ADULTE SUR 2 AU PAYS A DE LA DIFFICULTÉ À S'ENDORMIR OU À RESTER ENDORMI

1 ADULTE SUR 5 NE TROUVE PAS SON SOMMEIL RÉPARATEUR

1 ADULTE SUR 3 A DE LA DIFFICULTÉ À RESTER ÉVEILLÉ PENDANT LA JOURNÉE

La situation actuelle est certainement unique. Tout le monde connaît un certain degré de perturbation dans sa vie quotidienne en raison de l'éloignement social, de la fermeture des écoles et des services collectifs, du travail à domicile ou de la nécessité de s'isoler. Pour certains, ces changements ont imposé une pause bien nécessaire de leur routine habituelle, que ce soit du fait d'exigences de travail réduites, de temps supplémentaire à passer en famille ou à s'adonner à des passe-temps, de l'absence de déplacements quotidiens tôt le matin, etc. En conséquence, certains peuvent sentir qu'ils sont plus reposés et dorment mieux que jamais. Cependant, l'incertitude et la situation en constante évolution ont créé chez d'autres des difficultés constantes, comme le stress personnel ou financier, l'éducation des enfants à la maison et le travail jusqu'en soirée de manière à s'acquitter des responsabilités professionnelles et familiales. Il n'est pas surprenant que la pandémie ait entraîné des obstacles au sommeil pour de nombreux militaires, même chez ceux qui n'ont jamais éprouvé de telles difficultés auparavant.

AU RÉVEIL

2 SOMMEIL

Respectez un horaire de sommeil régulier, même si cela est inhabituel pour vous. Votre rythme circadien (c.-à-d. votre horloge interne) contrôle les moments où se manifestent la somnolence et la

vigilance pendant toute une journée. Quand il est perturbé (p. ex. décalage horaire, heures de sommeil longues ou irrégulières), cela peut dérégler votre système. Il est recommandé de se coucher et de se réveiller à une heure fixe chaque jour (+/- 30 min), même la fin de semaine! Soyez conscient qu'il est possible que votre horaire de sommeil doive être modifié en réponse à la pandémie, par exemple, en raison d'obligations professionnelles en soirée. Il est préférable de respecter un horaire constant durant toute la semaine plutôt que d'avoir des heures de sommeil irrégulières, car cela permettra à votre corps de s'adapter à votre nouvelle réalité (temporaire).

Sortez et profitez de la lumière (du soleil). L'exposition à la lumière du matin joue un rôle essentiel dans l'optimisation du sommeil en supprimant la mélatonine et en contrôlant les rythmes circadiens; aussi peu que 30 à 60 minutes ont été associées à une amélioration de la qualité et de la durée du sommeil. En vous levant, ouvrez vos rideaux et faites ensuite l'effort de sortir (p. ex. s'asseoir dehors pour déguster son café ou son déjeuner, promener son chien ou faire une séance d'entraînement en plein air). De plus, gardez à l'esprit que : (1) vos yeux détectent la lumière et régulent votre rythme circadien, donc attendez un peu avant de mettre vos lunettes de soleil ou votre chapeau; (2) la lumière du soleil est beaucoup plus forte que la lumière artificielle, donc sortez à l'extérieur quand c'est possible; (3) même si le ciel est nuageux, vous ressentirez les effets bénéfiques de l'exposition à la lumière du matin.

DURANT LA JOURNÉE

Consacrez du temps à l'activité physique. Les avantages de l'exercice physique relatifs au sommeil sont grands et immédiats. Une séance d'exercice intense a des effets positifs sur la durée totale du sommeil, le sommeil lent profond ainsi que sur l'efficacité et la latence du sommeil (c.-à-d. le temps nécessaire pour s'endormir), et les bienfaits deviennent encore plus importants lorsque l'exercice est régulier. Quand il est question d'exercice pour optimiser le sommeil, il faut tenir compte des éléments suivants : (1) la quantité – aussi peu que 135 à 150 minutes d'activité physique par semaine ont été liées à des améliorations de la qualité du sommeil ainsi qu'à une vigilance accrue pendant la journée; (2) la durée – les effets bénéfiques sur le sommeil sont plus importants pour les périodes d'activité plus longues; (3) le type – aucune différence considérable n'a été constatée entre les exercices aérobiques et anaérobiques en matière de qualité et de durée du sommeil; (4) l'intensité – l'exercice à différentes intensités (c.-à-d. léger, modéré, vigoureux) procure les mêmes bienfaits pour le sommeil; (5) le moment – en matière de planification optimale de l'exercice pour le sommeil, les conclusions des recherches sont contradictoires, il est donc recommandé aux militaires d'essayer de s'entraîner à différents moments de la journée (p. ex. plus de 8 h, de 3 à 8 h, ou moins de 3 h avant le coucher) et de faire le suivi de leur sommeil afin de voir ce qui fonctionne le mieux pour eux.

Optez pour une alimentation et une hydratation équilibrées. Pour améliorer la qualité et la durée du sommeil, adoptez une alimentation équilibrée qui comprend de saines quantités de glucides et de protéines provenant d'une variété d'aliments entiers, comme les grains entiers, les fruits et les légumes frais, et de sources riches en protéines comme la volaille, la viande rouge, les produits laitiers, les fruits de mer, les légumineuses et les œufs. Il faut noter que la qualité du sommeil peut être perturbée si l'apport calorique total est insuffisant durant la journée. Pensez également à éviter les aliments pouvant interférer avec une bonne nuit de sommeil, comme les aliments transformés, frits ou épicés, et le sucre raffiné (qui peut causer des troubles du sommeil), surtout à l'approche du coucher. En matière d'hydratation, si vous vous réveillez plus de 2 ou 3 fois dans la nuit pour aller aux toilettes, vous buvez probablement trop d'eau avant de vous coucher. Restez bien hydraté tout au long de la journée et réduisez votre consommation de liquides après 20 h pour éviter de vous rendre fréquemment aux toilettes. Si vous désirez obtenir un soutien supplémentaire en matière de nutrition, communiquez avec votre diététiste local.

3 S O M M E I L

Si vous ressentez de la fatigue diurne, envisagez une sieste tactique.

Sous réserve de certaines considérations, une sieste durant la journée peut améliorer l'humeur et la productivité. Premièrement, faites de courtes siestes. Bien que le cycle de sommeil varie d'un individu à l'autre, la durée la plus souvent citée est de 90 minutes. Si vous faites une sieste de 20 minutes, vous vous réveillerez durant une phase de sommeil initial léger au cours de ce cycle. Les siestes de 30 à 60 minutes impliquent que vous vous réveillerez au cours d'une phase de sommeil beaucoup plus profond, ainsi vous vous sentirez probablement léthargique au réveil. Deuxièmement, portez attention à la façon dont vous dormez la nuit. Si votre sieste entraîne des difficultés à vous endormir à l'heure habituelle, réexaminez la pertinence d'une sieste pendant la journée.

Si vous voulez prendre un verre ou deux, faites-le à l'heure de l'apéritif. Bien qu'un petit verre avant le coucher puisse vous aider à vous endormir plus rapidement, l'alcool perturbe le cycle de sommeil. L'alcool a été associé à une réduction du sommeil paradoxal (le sommeil le plus réparateur) et à des réveils fréquents durant la nuit. Pour optimiser le sommeil, évitez complètement l'alcool. Néanmoins, si vous avez envie de prendre une bière ou deux avec vos amis et votre famille cet été, pensez à le faire pendant l'apéro. En veillant à ce que votre dernier verre soit consommé plusieurs heures avant d'aller au lit, vous laissez à votre corps le temps de métaboliser l'alcool.

4 S O M M E I L

Choisissez le bon moment pour consommer des stimulants (p. ex. caféine, nicotine). Il existe des différences génétiques dans la métabolisation de la caféine, mais il faut en moyenne environ six heures au corps pour éliminer la moitié de la caféine consommée. C'est pourquoi il suffit à certains de boire un café ou une boisson énergisante à 15 h pour les tenir éveillés toute la nuit. Fait intéressant, une étude récente a révélé que la consommation de caféine à moins de six heures du coucher réduisait le temps total de sommeil d'une heure. Quant à la nicotine, des recherches ont montré qu'elle peut augmenter la latence du sommeil et détériorer la qualité générale du sommeil. Par conséquent, il est recommandé d'éviter la consommation de stimulants au moins quatre à six heures avant le coucher en vue de réduire les perturbations du sommeil. Si un regain d'énergie est nécessaire pour être capable de travailler le soir, envisagez plutôt une sieste (décrite plus haut).

Réduisez votre exposition à la lumière (et surtout à la lumière bleue). L'exposition à la lumière en soirée peut faire croire à votre corps qu'il fait encore jour; d'ailleurs, la lumière bleue est la pire dans ce domaine. Idéalement, réduisez l'exposition deux heures avant le coucher en tamisant les lumières et en éteignant tous les appareils électroniques. Cela signifie que vous ne devriez pas travailler sur votre ordinateur portable, texter, parcourir Instagram ou regarder Netflix en rafale! Si bannir les électroniques en soirée n'est pas réaliste, veillez à ajuster les réglages de vos appareils pour réduire la lumière bleue. Si le fait de mettre la technologie de côté va trop loin selon vous, ou si vous devez regarder un écran d'ordinateur en raison de votre horaire de travail actuel, ajustez les paramètres de l'écran de votre appareil. La plupart des ordinateurs portatifs et des appareils ont des paramètres d'affichage qui peuvent être configurés en fonction de l'heure pour faire automatiquement la transition vers une lumière plus chaude (moins bleue).

Établissez une routine du soir. En effectuant des actions particulières chaque soir, on envoie un signal au corps afin de lui indiquer qu'il est temps de se détendre et de se préparer à dormir; cela est particulièrement important pour les travailleurs de soir en vue de faciliter le passage mental du travail au sommeil. Les éléments essentiels d'une routine efficace peuvent comprendre de tamiser la lumière, de fermer tous les appareils électroniques une heure avant le coucher, de lire un livre, d'écouter de la musique ou un livre audio, de faire des étirements et de détendre les muscles avec un rouleau de mousse, de prendre une douche ou d'utiliser des techniques de relaxation. Dans la mesure du possible, évitez quoi que ce soit qui crée un stress ou un regain d'énergie inutile une à deux heures avant le coucher (p. ex. consulter les courriels du travail, planifier les tâches du lendemain, regarder les nouvelles ou jouer à des jeux vidéo).

« LE MANQUE DE SOMMEIL RÉDUIT LA CAPACITÉ
FONDAMENTALE DU CERVEAU À FONCTIONNER EFFICACEMENT –
CE QUI NE PEUT PAS ÊTRE SURMONTÉ GRÂCE À LA MOTIVATION,
À L'ESPRIT D'INITIATIVE, À LA VOLONTÉ OU À LA CAFÉINE. »
– STRATÉGIE ÉQUILIBRE DES FAC

EN SOIRÉE

Prenez une collation légère avant de vous coucher. La faim et le manque de sucre dans le sang sont des raisons courantes pour lesquelles les gens se réveillent la nuit. Alors, que devriez-vous manger? Manger les aliments suivants avant de se coucher peut avoir un effet bénéfique sur le sommeil : (1) les glucides de qualité consommés une heure et plus avant le coucher peuvent réduire la latence du sommeil (p. ex. riz, pâtes, pain); (2) le tryptophane peut améliorer la latence et la qualité du sommeil (p. ex. 300 g de dinde ou 200 g de graines de citrouille, d'épinards, de noix de Grenoble, d'amandes, de légumineuses ou d'edamames); (3) les aliments riches en mélatonine peuvent diminuer la latence du sommeil (p. ex. noix de Grenoble, amandes); (4) les aliments riches en magnésium peuvent favoriser la relaxation (p. ex. son, graines de citrouille, beurre et graines de tournesol). Parmi les idées de collation avant le coucher, il y a notamment un petit bol de riz blanc avec de la viande maigre, des produits laitiers allégés avec des tranches de banane, ou une tranche de pain à grains entiers grillée avec du beurre d'amande. Il a également été démontré que le jus de cerises acides augmente le taux de mélatonine ainsi que le temps total passé au lit, la durée du sommeil et son efficacité. Buvez une tasse de jus non concentré à 100 % ou deux cuillères à soupe de concentré, une à deux heures avant le coucher (ainsi que le matin).

AU COUCHER

S O M M E I L

Examinez votre chambre à coucher. Les conditions idéales comprennent : l'obscurité, la fraîcheur, le confort et le silence. Afin d'y parvenir, si vous avez remarqué que vous vous réveillez plus tôt ce printemps vu que le soleil se lève de plus en plus tôt, vous devriez envisager d'acheter des rideaux occultants ou de porter un masque pour les yeux. Comme la température change au gré des saisons, ajustez le chauffage (entre 16 et 20 degrés) ainsi que le nombre et la qualité thermique de vos couvertures en conséquence. Depuis combien de temps avez-vous les mêmes oreillers? Vous apportent-ils le confort et le soutien dont vous avez besoin? La même question se pose pour votre matelas : est-il confortable et vous soutient-il efficacement? Si la réponse est non, pensez à en acheter de nouveaux. De plus, assurez-vous que votre chambre soit aussi silencieuse que possible. Pour les personnes qui ont des problèmes auditifs comme l'acouphène, le silence peut exacerber les sensibilités. Si c'est le cas, essayez d'utiliser une machine à sons. Si vous avez un problème avec le bruit et qu'il est hors de votre contrôle (comme le bruit du trafic routier), les bouchons d'oreille constituent une bonne option; il en existe plusieurs variétés qui offrent différents degrés de blocage du son. Des recherches ont démontré que les bouchons d'oreille et les masques pour les yeux peuvent améliorer la qualité du sommeil en milieu hospitalier.

Prévoyez une quantité suffisante de sommeil. Les besoins en sommeil varient au cours d'une vie et d'une personne à l'autre. La quantité actuellement recommandée pour la plupart des adultes est de sept à neuf heures. Néanmoins, il y aura toujours des dormeurs qui ont besoin de moins de sept heures et d'autres qui ont besoin de plus de neuf heures. Comment savoir si vous dormez assez? Examinez la vitesse à

laquelle vous vous endormez. Vous endormez-vous au moment où votre tête touche l'oreiller? Ou bien vous assoupissez-vous sur le divan? Avez-vous du mal à vous lever le matin, même avec une alarme? Si c'est le cas, vous avez sans doute besoin de plus de sommeil. Au contraire, vous réveillez-vous toujours avant que l'alarme ne sonne? Restez-vous éveillé sans pouvoir tomber endormi même en ayant éliminé les stimulants, la lumière bleue et les gros repas qui pourraient en être la cause? Peut-être dormez-vous suffisamment. Enfin, réfléchissez à ce que vous ressentez durant la journée. Vous sentez-vous bien et avez-vous l'énergie nécessaire pour venir à bout de vos tâches? Ou êtes-vous plutôt fatigué et d'humeur grincheuse? Un bon point de départ serait de dormir plus.

Réservez votre lit pour le sommeil (et le sexe). Quand vous vous adonnez à d'autres activités au lit, comme travailler ou regarder la télévision, votre cerveau devient moins bien préparé à dormir lorsque vous vous y couchez. Se mettre au lit doit servir de signal à votre corps pour lui indiquer qu'il est temps de s'endormir. Pour créer une forte association entre votre lit et le sommeil, essayez ceci : si vous n'arrivez pas à dormir après 30 minutes, levez-vous et détendez-vous dans une autre pièce jusqu'à vous sentir somnolent, par exemple en lisant un livre, en vous étirant doucement ou en écoutant de la musique. Aussi, résistez à l'envie de rester plus de 30 minutes au lit après votre réveil le matin.

Capsule : des données récentes (mais limitées) suggèrent qu'il pourrait exister un lien entre le sommeil et le sexe. Une étude sur les travailleurs de quarts a révélé que ceux qui étaient plus reposés se déclaraient plus satisfaits de leur vie sexuelle. De même, des infirmières ayant participé à une intervention sur le sommeil en trois séances ont fait état d'une amélioration de la qualité de leur sommeil, d'une augmentation de leur autoefficacité sexuelle et d'une plus grande satisfaction à l'égard de leur vie sexuelle. Raison de plus pour donner la priorité au sommeil!

6 S O M M E I L

EN GÉNÉRAL

Conservez vos liens avec les autres et le monde extérieur. Les liens sociaux aident à donner un but et un sens à notre vie. Même si chaque individu est différent par rapport au style de liens dont il a besoin (pensez à l'éternel contraste entre introversion et extraversion), la vérité est que tout le monde gagne à entretenir des relations avec les autres. Cet échange social qui consiste à se soucier les uns des autres nous relie à notre famille et à notre communauté. La présence de liens sociaux est un facteur clé dans la recherche médicale, car les personnes qui reçoivent un plus grand soutien social ont des séjours hospitaliers plus courts et sont plus fidèles aux programmes de traitement. Actuellement, les liens sociaux sont restreints par des politiques d'éloignement social et c'est pourquoi les communications gouvernementales ont insisté sur le maintien des contacts sociaux même si nous sommes séparés physiquement.

Gérez votre stress le mieux possible. Il existe des preuves concrètes qui associent le stress psychologique et psychosocial aux troubles du sommeil, particulièrement lorsqu'il survient à l'approche du coucher. Malheureusement, de nombreuses personnes vivent actuellement des niveaux de stress plus élevés, et certaines stratégies d'adaptation sont moins accessibles que d'habitude (p. ex. socialiser avec des amis ou des collègues, aller au gymnase). En conséquence, il peut être nécessaire de découvrir de nouvelles façons de s'adapter au stress quotidien et de s'en remettre. Les stratégies d'adaptation peuvent comprendre le fait de prévoir du temps pour s'inquiéter ou vivre ses émotions, de se concentrer sur les faits ou sur ce qu'on peut contrôler, de passer du temps dans la nature, de créer des liens avec son animal de compagnie, de viser un nouvel objectif de conditionnement physique, de jouer (à n'importe quel jeu), de redécouvrir un vieux passe-temps (comme la guitare), d'entamer des projets de rénovation ou d'apprendre quelque chose de nouveau (p. ex. des cours en ligne, des balados). Engagez-vous à faire au moins une activité par jour qui vous aide à surmonter le stress et vous donne le sentiment d'être rechargé, même si ce n'est que pour une brève période. Si vous souhaitez concocter des stratégies

d'adaptation supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec votre équipe de services en santé mentale ou de services aux familles afin d'obtenir plus de renseignements.

Utilisez des techniques de relaxation. Les études sur le sommeil ont dégagé de nombreuses techniques de relaxation. Jusqu'à présent, la majorité des recherches dans ce domaine se sont concentrées sur des populations en mauvaise santé, ou sur les troubles du sommeil (comme l'insomnie). Par exemple, le fait d'effectuer 30 minutes de relaxation musculaire progressive (RMP) pendant cinq jours consécutifs a réduit l'anxiété et a amélioré la qualité du sommeil chez les patients hospitalisés avec la COVID-19. Cela dit, certaines études ont été menées sur des populations en bonne santé ou très performantes, et ont permis de découvrir les avantages suivants : la RMP a réduit la latence du sommeil, la relaxation par la musique a amélioré la qualité du sommeil, et les interventions de pleine conscience ont réduit l'activation avant le coucher et amélioré la qualité du sommeil.

7 S O M M E I L

Examinez quels types de médias vous consommez, en quelle quantité et à quelle fréquence. En temps normal, les médias ont le pouvoir d'influencer notre façon de penser et de nous sentir. Les recherches ont porté une attention particulière sur la relation entre la consommation de médias sociaux, la qualité du sommeil, l'anxiété et la dépression chez les adolescents. Plus précisément, les personnes qui consomment davantage de médias sociaux, tant en général que le soir, font état d'une qualité de sommeil moindre, d'une plus faible estime de soi et de niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression. Ce genre d'études ne peut pas nous indiquer de façon absolue que X cause Y, mais elles mettent en relief des facteurs qui ont tendance à coexister. C'est pourquoi il est recommandé d'établir des limites par rapport à notre consommation de médias qui peuvent nous agiter ou nous contrarier juste avant d'aller dormir. Vous aimez les vidéos drôles de chats? Gâchez-vous. Toutefois, les plus récents tweets sur le scandale du jour peuvent attendre jusqu'au lendemain.

Capsule : des recherches suggèrent qu'après 17 à 19 heures sans dormir, les performances aux tests cognitifs sont comparables à celles d'une personne ayant un taux d'alcool dans le sang de 0,05 % (pas loin de la limite légale).

En bref, le sommeil est directement influencé par nos activités de la journée. Comme le souligne cette ressource, nos comportements et nos choix tout au long de la journée ont une influence sur notre expérience de sommeil durant la nuit. Nous avons présenté une série d'actions que vous pouvez effectuer pour avoir une influence positive sur votre sommeil, ainsi que des éléments à éviter. Évidemment, il n'est pas nécessaire de toutes les mettre en œuvre en même temps. Essayez une ou deux stratégies et voyez si vous constatez des résultats. Si vous éprouvez des problèmes de sommeil constants, gardez à l'esprit que ces conseils ne remplacent pas une prise en charge médicale ou psychologique. Si vous souffrez de troubles persistants du sommeil, adressez-vous à vos fournisseurs de soins de santé locaux qui seront heureux de vous aider. Le sommeil est un élément important qui a des répercussions sur nos performances sur le terrain de sport, au bureau et à la maison. Nous espérons que ces stratégies vous aideront à dormir plus.

LE SOMMEIL INFLUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE, LA QUALITÉ DE VIE ET LA SÉCURITÉ; C'EST L'UN DES PILIERS ESSENTIELS D'UNE PERFORMANCE OPTIMALE

8 S O M M E I L

Erin Beatty
D^{re} en psychologie

Agente de la performance mentale
(R et D)

Jamie Collins

D^{re} en sciences de l'activité physique

Agente de la performance mentale
(Prestation)

RÉFÉRENCES

9 S O M M E I L

- Afandi, Omar et coll. « Sleep quality among University students: Evaluating the impact of smoking, social media use, and energy drink consumption on sleep quality and anxiety », *Inquiries Journal/Student Pulse*, vol. 5, n°6 (2013).
- Ashida, S. et Heaney, C. A. « Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults », *Journal of Aging and Health*, vol. 20, n°7 (2008), p. 872-893.
- Bird, S. P. « Sleep, recovery, and athletic performance: A brief review and recommendations », *National Strength and Conditioning Association*, vol. 35, n°5 (2013).
- Bodas, M., Siman-Tov, M., Peleg, K. et Solomon, Z. « Anxiety-inducing media: The effect of constant news broadcasting on the well-being of Israeli television viewers », *Psychiatry*, vol. 78, n°3 (2015), p. 265-276.
- Caia, J., Kelly, V. G. et Halson, S. L. « The role of sleep in maximizing performance in elite athletes », dans M. Kellmann et J. Beckmann (éd.), *Sport, recovery, and performance: Interdisciplinary insights*, Routledge, 2018, p. 51-167.
- FORCES ARMÉES CANADIENNES. *ÉQUILIBRE : La stratégie de performance physique des Forces armées canadiennes*, 2018. Accessible au lien suivant : https://www.connexionfac.ca/getmedia/f089f2ac-0825-429a-ba22-dbbe9c44233c/BALANCE-Book_F.pdf.aspx
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M. et coll. « National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report », *Sleep Health*, vol. 1 (2015), p. 233-243.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. et Layton, J. B. « Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review », *PLoS Medicine*, vol. 7, n°7 (2010), e1000316.
- Hu, R. F., Jiang, X. Y., Zeng, Y. M., Chen, X. Y. et Zhang, Y. H. « Effects of earplugs and eye masks on nocturnal sleep, melatonin and cortisol in a simulated intensive care unit environment », *Critical Care*, vol. 14, n°2 (2010), R66.
- Hu, R. F., Jiang, X. Y., Hegadoren, K. M. et Zhang, Y. H. « Effects of earplugs and eye masks combined with relaxing music on sleep, melatonin and cortisol levels in ICU patients: a randomized controlled trial », *Critical Care*, vol. 19, n°1 (2015), p. 115.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J. et Hall, M. H. « The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence », *Sleep Medicine Reviews*, vol. 22 (2015), p. 23-36. DOI : 10.1016/j.smrv.2014.10.001
- Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D. et Hornyak, M. « Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy », *Sleep Medicine Reviews*, vol. 13, n°5 (2009), p. 363-377.
- Khastar, H., Mirrezaie, S. M., Chashmi, N. A. et Jahanfar, S. « Sleep improvement effect on sexual life quality among rotating female shift workers: A randomized controlled trial », *The Journal of Sexual Medicine*, 2020.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., et Otto, M. W. « The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review », *Journal of Behavioral Medicine*, 2015. DOI : 10.1007/s10865-015-9617-6
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z. et Pan, L. « Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19 », *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 39 (2020), 101132.
- Marshall, G. J. « The importance of sleep for athletic performance », *National Strength and Conditioning Association*, vol. 38, n°1 (2016).
- Martino, J., Pegg, J. et Frates, E. P. « The connection prescription: using the power of social interactions and the deep desire for connectedness to empower health and wellness », *American Journal of Lifestyle Medicine*, vol. 11, n°6 (2017), p. 466-475.
- O'Donnell, S., Beaven, C. M. et Driller, M. W. « From pillow to podium: A review on understanding sleep for elite athletes », *Nature and Science of Sleep*, vol. 10 (2018), p. 243-253.
- Pastuszak, A. W., Moon, Y. M., Scovell, J., Badal, J., Lamb, D. J., Link, R. E. et Lipshultz, L. I. « Poor sleep quality predicts hypogonadal symptoms and sexual dysfunction in male nonstandard shift workers », *Urology*, vol. 102 (2017), p. 121-125.
- AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment?*, 14 mars 2019. Accessible au lien suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/adultes-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>
- Spadola, C. E., Guo, N., Johnson, D. A., Sofer, T., Bertisch, S. M., Jackson, C. L. et Redline, S. « Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: Night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study », *Sleep*, vol. 42, n°11 (2019).
- Woods, H. C., et Scott, H. « #Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem », *Journal of Adolescence*, vol. 51 (2016), p. 41-49.