

Dormir une nuit complète malgré le rhume et les allergies

Ne laissez pas le rhume ou les allergies vous empêcher de bien dormir la nuit. Apprenez comment passer une bonne nuit.

Dormir une nuit complète malgré le rhume et les allergies

Il peut s'avérer très difficile de dormir toute une nuit malgré un rhume ou des allergies. Voici quelques conseils pour vous aider, vous et votre famille à passer une bonne nuit malgré un rhume ou une allergie symptomatique :

Trouvez le produit approprié pour le soulagement des symptômes nocturnes. Choisissez un produit contre le rhume ou les allergies dont l'étiquette porte la mention « Pour la nuit » ou « PM » pour vous aider à soulager vos symptômes et ainsi à mieux dormir. Demandez à votre pharmacien de vous recommander un produit disponible sans ordonnance qui vous aidera à dormir toute la nuit.

Préparez votre environnement pour une bonne nuit de sommeil. Votre chambre à coucher doit être tranquille et confortable; éliminez les sources de bruit et de lumière indésirables susceptibles de vous distraire. Si vous devez utiliser un humidificateur dans cette pièce, choisissez-en un dont le moteur émet un doux son apaisant. Évitez l'alcool, la caféine, les aliments lourds, les activités stressantes et l'exercice vigoureux avant de vous coucher. Accordez-vous quelques « minutes de tranquillité » avant le coucher pour vous détendre et oublier les préoccupations de la journée.

Éliminez les déclencheurs d'allergie. Si vous subissez une allergie, enlevez tous les éléments susceptibles de déclencher celle-ci de votre chambre à coucher; ne laissez pas les animaux de compagnie rester dans cette pièce, enlevez les tapis, faites passer l'aspirateur régulièrement (si vous devez le faire vous-même, portez un masque), envisagez l'utilisation de draps et d'oreillers hypoallergènes, lavez vos draps et vos oreillers à l'eau chaude au moins une fois par semaine et assurez-vous que le déshumidificateur de votre chambre à coucher soit propre. Lisez la section « Comment réduire la quantité d'allergènes dans votre foyer? » pour en apprendre davantage sur ce sujet.

Assurez-vous d'avoir les fournitures appropriées à portée de la main et d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène. Que vos symptômes soient associés à un rhume ou à une allergie, il importe d'utiliser des papiers-mouchoirs de bonne qualité. Placez-en une boîte près de votre lit de même qu'une poubelle pour les jeter. Les papiers-mouchoirs avec lotion peuvent aider à garder votre nez hydraté et à le soulager lorsqu'il est irrité. N'oubliez pas de jeter les papiers-mouchoirs immédiatement après vous en être servi. Lavez-vous les mains en vous levant le matin et avant tout contact avec un autre membre de votre famille. Par exemple, lavez-vous les mains avant de consoler un enfant qui s'est éveillé pendant la nuit.

Conseils spéciaux pour les enfants : placez près du lit de vos enfants une boîte de papiers-mouchoirs suffisamment résistants pour leurs éternuements les plus violents. Enseignez à votre enfant à se moucher et à immédiatement jeter les papiers-mouchoirs dont il s'est servi. Et assurez-vous de lui administrer une bonne dose d'amour. Pour les bébés, cela peut prendre la forme d'un massage avant le coucher en utilisant un produit relaxant pour la friction ou un gel pour massage de bébé, en vous assurant qu'il ne contienne pas de camphre, de menthol, ni d'eucalyptus. N'oubliez pas que l'utilisation des médicaments contre le rhume qui sont disponibles sans ordonnance* n'est pas recommandée pour les enfants de moins de 6 ans. Pour les enfants de plus de 6 ans, utilisez une seringue orale pour mesurer les doses liquides et n'utilisez pas plus d'un produit en même temps (plusieurs médicaments contre le rhume et les allergies contiennent les mêmes ingrédients).

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2022. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre

professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/mediresources/610af802d3475240296f3e17>