

10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.



Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.



Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.



Privilégiez une activité calmée le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

La quantité de sommeil évolue peu avec l'âge. En revanche, la qualité se modifie avec le temps. Le sommeil devient plus léger et plus fractionné, ce qui peut donner l'impression de ne pas dormir suffisamment. L'âge avançant, l'endormissement survient habituellement plus tôt, avec un réveil généralement plus précoce. Cet effet est plus ou moins marqué, selon les personnes et selon nos occupations de la journée.

Pour lutter contre les insomnies et retrouver un sommeil de qualité, il est important :

- d'être attentif aux signes de sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements
- d'aller au lit uniquement quand on se sent fatigué (on réserve la chambre au sommeil)
- de favoriser des bonnes habitudes permettant un bon sommeil (voir affiche)
- d'apprendre à mieux supporter l'insomnie.

En effet, rien de grave si on passe ponctuellement une mauvaise nuit. Le sommeil sera meilleur la ou les nuit(s) suivante(s). Le corps augmentera naturellement le temps de sommeil profond pour compenser.

Quelques astuces pour se rendormir :

- on évite de regarder un écran lumineux et de regarder régulièrement l'heure.
- on tente dans un premier temps de se rendormir sans se lever, en se recentrant sur notre corps et en essayant de se détendre
- si ça ne fonctionne pas, on se lève et on fait quelque chose qui nous détend (lecture, musique...) dans une atmosphère apaisante et tamisée
- on se recouche dans notre lit (et pas ailleurs) dès que l'on ressent à nouveau l'envie de dormir
- si le réveil a lieu tôt le matin, on se lève définitivement.

Se méfier de l'effet « somnifère » de la télévision :

Quand on regarde la télévision depuis notre lit ou depuis notre canapé, on s'endort facilement et souvent involontairement. Mais on est réveillé brutalement à la faveur d'un changement de son. Le sommeil interrompu est difficile à retrouver.

Et si on ressent le besoin de faire une sieste dans la journée ?

On peut volontiers faire une sieste, de préférence entre 12 et 15 heures, dans un lieu calme, pas forcément dans son lit. Une sieste réparatrice ne doit pas durer très longtemps : 15 à 20 min, quitte à mettre un réveil ! Ainsi, une sieste de courte durée ne perturbe pas le sommeil de la nuit.