



Hygiène du sommeil :

Conseils pratiques pour une meilleure nuit de sommeil

1. Régularité du rythme de sommeil

Un rythme de sommeil stable aide votre corps à maintenir une routine jour/nuit naturelle.

- Choisissez des heures fixes pour vous coucher et vous lever.
- Même si vous vous êtes couché plus tard, il est utile de vous lever à votre heure habituelle.

2. Une chambre qui invite au sommeil

Votre environnement de sommeil joue un rôle majeur dans la rapidité avec laquelle vous vous endormez.

- Utilisez la chambre uniquement pour dormir.
- Évitez de manger, boire, regarder la télévision ou pratiquer d'autres activités stimulantes au lit.
- Veillez à avoir une pièce calme, sombre, fraîche et suffisamment aérée.

3. Habitudes alimentaires et de boisson

Ce que vous mangez et buvez influence votre sommeil.

- Limitez la caféine (café, cola, chocolat) à partir de l'après-midi.
- Évitez les repas lourds, épicés ou tardifs.
- Ne vous couchez pas l'estomac vide, mais ne mangez pas non plus juste avant de dormir.
- Évitez l'alcool et le tabac durant les quatre heures précédant le coucher.

4. Un rituel du soir fixe

Une routine prévisible aide votre corps à se détendre.

- Choisissez des activités relaxantes comme un bain chaud, une collation légère, de la musique douce ou un livre.
- Évitez le sport intensif ou l'effort mental juste avant de vous coucher.

5. Laissez le réveil tranquille

Vérifier constamment l'heure peut provoquer du stress.

- Tournez votre réveil pour ne pas regarder l'heure sans arrêt.

6. Levez-vous un moment si vous restez éveillé

Rester éveillé trop longtemps dans son lit peut rendre l'endormissement encore plus difficile.

- Si vous ne vous rendormez pas après un certain temps, levez-vous.
- Faites quelque chose de calme comme lire un livre ou boire du lait chaud.

7. Réduisez les bruits gênants

Pour les dormeurs légers, le bruit peut être un grand obstacle.

- Envisagez d'utiliser des bouchons d'oreilles si vous êtes sensible au bruit ou si votre partenaire ronfle.

8. Confort dans le lit

Un bon sommeil exige un lit confortable.

- Assurez-vous de ne pas avoir trop chaud ou trop froid sous vos couvertures.
- Choisissez un matelas et un oreiller qui offrent un soutien suffisant.

9. Interrompez les ruminations et inquiétudes

La peur de ne pas pouvoir dormir peut renforcer le problème.

- Essayez de reconnaître et de lâcher prise sur les pensées qui vous maintiennent éveillé.
- Les techniques de relaxation, comme les exercices de respiration, peuvent vous aider.

10. Stress et relaxation

Le stress est une cause fréquente de troubles du sommeil.

- Intégrez des moments de relaxation dans votre quotidien.
- Pensez à la pleine conscience (mindfulness), à des mouvements doux, à la méditation ou à un bain chaud.

Résumé

Une bonne hygiène du sommeil repose sur la régularité, un environnement calme, des habitudes saines et la relaxation. En appliquant ces conseils étape par étape, vous pourrez améliorer nettement la qualité de votre sommeil.