

CONSEILS POUR (MIEUX) DORMIR

Ne dormez pas trop mais suffisamment pour vous sentir reposé la journée suivante.

Limiter le temps passé au lit favorise un sommeil plus profond. Passer trop de temps au lit rend le sommeil plus léger et fragmenté. Levez vous à la même heure chaque jour quel que soit votre temps de sommeil.

Levez vous à la même heure chaque jour, tous les jours de la semaine. Une heure régulière de lever mène à des heures régulières d'endormissement et aide à régler votre horloge biologique.

Faites de l'exercice régulièrement. Planifier ces temps d'activité physique en dehors des trois heures qui précèdent l'heure du coucher. Faire de l'exercice facilite l'endormissement et la profondeur du sommeil.

Assurez vous que la chambre à coucher soit confortable, que la température vous convienne, et de ne pas être gêné par le bruit ou la lumière.

Mangez régulièrement (pendant les repas) et ne vous couchez pas le ventre vide. Un petit encas avant d'aller au lit peut aider à dormir mais évitez la nourriture grasse et les repas trop lourds le soir.

Évitez l'alcool et les grandes quantités de liquide le soir.

Arrêtez la caféine. Tout ce qui contient de la caféine (café, thé, cola, chocolat, boissons énergisantes etc.) peuvent perturber l'endormissement, favoriser les réveils nocturnes et rendre le sommeil plus léger, y compris lorsque ces produits sont consommés le matin.

Évitez de fumer pendant la nuit. La nicotine est un stimulant et perturbe donc le sommeil.

N'emmenez pas vos problèmes au lit. Prévoyez du temps plus tôt dans la soirée pour travailler sur ces problèmes ou pour planifier les activités du lendemain. Les ruminations peuvent gêner l'endormissement et rendre le sommeil plus léger.

Ne consacrez la chambre à coucher (à défaut le lit) qu'au sommeil. Ceci vous aidera à vous conditionner à dormir lorsque vous y entrerez. N'y mangez pas, n'y lisez pas, n'y regardez pas la télévision ou d'autres écrans (smartphones ou tablettes).

N'essayez pas de vous endormir. Ça ne fera qu'aggraver le problème. Si vous ne vous endormez pas, allumez la lumière, sortez de la chambre et faites quelque chose qui ne soit pas trop stimulant (ex. lire un livre). Ne retournez au lit que lorsque vous aurez à nouveau sommeil.

Déplacer l'horloge de manière à ne plus l'avoir à portée de vue. Regarder l'heure peut augmenter la frustration, la colère, l'anxiété et les ruminations, et donc interférer avec le sommeil.

Évitez les siestes. Rester éveillé durant la journée aide à s'endormir le soir.