

Bien dormir, ça s'organise !

Conseils d'hygiène du sommeil

Bien dormir ne dépend pas seulement de l'heure à laquelle on se couche. Nos habitudes tout au long de la journée et de la soirée influencent la qualité du sommeil. Modifier certaines de ces habitudes peut vraiment faire la différence.

Bien sûr, il est difficile d'appliquer tous les conseils à la perfection, mais même de petits changements peuvent améliorer votre sommeil de façon significative. Essayez d'adopter ceux qui vous semblent les plus simples et observez les effets sur votre repos !

1. Aménagez votre environnement de sommeil.

Dormez si possible dans un endroit calme, sombre et confortable.
Les bouchons d'oreille et les masques de nuit peuvent aider si besoin.



2. Gardez une température confortable dans la chambre.

Une pièce trop chaude ou trop froide perturbe le sommeil.
L'idéal est autour de **18-19°C**.

3. Évitez la caféine après 16h.

Ne buvez pas de café, thé, soda ou boissons énergisantes après 16h. En revanche, boire une boisson chaude le soir comme une tisane peut aider à l'endormissement.



4. Fumez le moins possible avant de dormir et la nuit.

La nicotine est un stimulant et empêche de retrouver facilement le sommeil. L'arrêt du tabac peut aussi aider à mieux dormir !

5. Limitez l'alcool le soir.

Même s'il aide à s'endormir, l'alcool rend le sommeil de mauvaise qualité et provoque des réveils nocturnes.



6. Mangez léger, mais ne vous couchez pas en ayant faim.

Un repas riche en glucides lents (comme les céréales complètes) peut aider à mieux dormir.

7. Faites du sport, mais pas trop tard.

Une activité physique régulière aide à bien dormir, mais évitez d'en faire dans les 4 heures précédant le coucher.



8. Libérez votre esprit avant de vous coucher.

Penser à sa journée ou au lendemain au moment du coucher est le meilleur moyen de ne pas dormir ! Essayer de vous concentrer sur des sujets plutôt positifs, ou faites travailler votre imagination.

9. Ne regardez pas l'heure pendant la nuit en cas d'insomnie.

Consulter son réveil n'aide pas, cela augmente le stress, agace et rend l'endormissement plus difficile.



10. Prenez le temps de vous détendre avant de dormir.

Privilégiez des activités relaxantes sans écran au moins **30min avant d'aller au lit** (lecture, méditation, musique douce...)