

Rééduquer son cerveau pour retrouver un sommeil naturel

Comment réassocier votre lit au repos en contrôlant les stimuli

Si vous avez du mal à dormir, votre cerveau peut associer votre lit à l'éveil et à l'angoisse de ne pas dormir. Voici quelques astuces pour réapprendre à votre corps que la chambre est un lieu tranquillissant et que le lit est fait pour dormir. Certaines mesures peuvent être compliquées à mettre en place ! L'idéal est d'appliquer ces conseils progressivement, un ou deux à la fois, pour savoir ce qui fonctionne le mieux chez vous.

1. Levez-vous à la même heure tous les jours.

Même si vous couchez tard ou que vous avez mal dormi, gardez une heure de réveil fixe, y compris le week-end.

2. Limitez les siestes à 26 minutes maximum.

Une sieste trop longue peut perturber votre cycle éveil/sommeil : le réveil est plus difficile et il y a un risque d'insomnie la nuit suivante. C'est important de mettre un réveil à 26min maximum (temps d'endormissement compris). Il vaut mieux éviter les siestes après 16h.

3. Récréer les cycles lumineux naturels chez soi.

Le matin, ouvrez les rideaux ou allumez une lumière vive dès le réveil. Le soir, essayez de faire une ambiance tamisée avec des lumières moins fortes.

4. Créez une routine avant de dormir.

Au moins 30min avant le coucher, faites un rituel qui signalent à votre corps qu'il est temps de dormir : temps calme, mise en pyjama, boisson chaude avant le brossage des dents... par exemple.

5. Réservez votre lit uniquement pour le sommeil et le sexe.

Ne l'utilisez pas pour regarder la télé, lire, manger ou utiliser le téléphone.

6. Allez au lit uniquement quand vous avez sommeil.

Attendez de ressentir des signes de fatigue physique comme des bâillements, les paupières lourdes, les yeux qui grattent ou une sensation de froid.

7. Si vous ne dormez pas après 20 à 30 minutes, changez de pièce.

Faites une activité calme comme lire, écouter de la musique douce ou boire une tisane dans une lumière tamisée. Revenez au lit dès que vous ressentez à nouveau de la somnolence.

8. N'essayez pas de rattraper vos heures de sommeil à tout prix.

Chercher à s'endormir coûte que coûte peut stresser et aggraver l'insomnie. Il est souvent plus efficace de privilégier une certaine régularité dans les horaires de sommeil que de viser le maximum de sommeil.

9. Eloigner le téléphone du lit

Utiliser son téléphone au lit est le meilleur moyen de passer de mauvaises nuits ! La plupart des applications envoient des signaux de stimulation à votre cerveau, alors qu'il a besoin d'apaisement pour bien se reposer. Le mettre à charger la nuit à distance du lit permet souvent de bien mieux dormir.

