

Trouver un bon sommeil

Onze points qui peuvent vous aider



- 1** Trouvez votre propre rythme: À quels moments de la journée vous sentez-vous plus éveillé(e) et plus performant(e)? À quel moment vous sentez-vous plutôt fatigué(e)? Adaptez vos activités en fonction et trouvez le rythme qui vous convient.
- 2** Évitez de dormir la journée: Seule exception: une courte sieste en milieu de journée. Une petite somme de 30 minutes maximum peut vous redonner de l'énergie, mais ne dormez pas trop longtemps, au risque de compliquer l'endormissement le soir.
- 3** Veillez à avoir une activité physique pendant la journée: L'activité physique pratiquée au grand air fait du bien et fatigue. La lumière naturelle aide également à développer un bon rythme jour-nuit les jours de grisaille.
- 4** Surveillez votre consommation de caféine: Le café, le thé noir ou le cola peuvent perturber le sommeil. Évitez d'en boire après le repas de midi, vous vous endormirez mieux le soir.
- 5** Mettez en place des rituels: Maintenez des horaires de coucher et de réveil fixes, et cultivez des habitudes agréables, comme une promenade en soirée, un bain chaud ou une tisane avant d'aller dormir.
- 6** Créez un environnement propice au sommeil: Une chambre à coucher sombre, calme, comportant peu de distractions, bien aérée et dont la température est comprise entre 16 et 18 degrés, un matelas adapté à votre morphologie et une literie respirante pour réduire la transpiration nocturne.
- 7** Ne vous mettez pas la pression: Des attentes élevées concernant l'endormissement et le sommeil sont source de stress. L'amélioration du sommeil est un processus qui ne se déroule pas toujours tout de suite comme on le souhaite.
- 8** Utilisez des techniques de relaxation: Des méthodes telles que la méditation allongée ou la détente musculaire progressive peuvent aider en cas d'éveil nocturne ou de difficultés à s'endormir.
- 9** Attendez d'avoir sommeil avant d'aller vous coucher: Si vous ne dormez toujours pas 15 minutes après le coucher, levez-vous et allez dans une autre pièce jusqu'à ce que vous ressentiez la fatigue.
- 10** La nuit, ne regardez pas votre réveil ou votre montre.
- 11** Contactez votre médecin: Si vous continuez à souffrir d'un manque de sommeil, parlez-en à votre médecin de famille, surtout si vous dormez bien moins de 7 heures, que vous êtes éveillé(e) plus de 2 h d'affilée, que vous vous sentez épuisé(e) le matin et que cela dure depuis plus de quatre semaines.

