



RITUELS POUR « BIEN S'ENDORMIR » et cultiver une bonne hygiène de sommeil »

1. Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, afin de faciliter la régulation de votre horloge biologique.

Tamisez les lumières 30 minutes avant l'endormissement afin que votre cerveau puisse entrer en mode « veille ». La production d'hormones du sommeil se déclenche lorsque la luminosité baisse. Une intensité lumineuse trop importante peut entraîner un mauvais sommeil.

3. Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 16 et 18°C, dans un lit avec une literie de qualité.

4. Cachez ou retournez le radio réveil si celui-ci est rétro-éclairé, ou placez-le à l'entrée de la chambre, loin du lit.

5. Pratiquez une activité physique régulière de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.

6. Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.

7. Modérez la consommation d'excitants (café, thé, boissons énergisantes) et veillez à ne plus en consommer après 14h.

Fumer une cigarette dans l'heure précédant le coucher peut agir comme stimulant et interférer avec le sommeil.

8. Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation...).

9. Allez vous coucher dès les 1^{ers} signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...).

10. Évitez de vous endormir dans un canapé ou sur une chaise car il faut accorder de l'importance à la routine du sommeil. Chaque nuit que l'on passe hors de son lit, entraîne un changement d'habitudes nocturnes et nuit à l'hygiène du sommeil.



GESTES & CONSEILS

Z

Z

Z



CONSEILS POUR BIEN « SE RENDORMIR »



En cas de réveil pendant la nuit, si le ré-endormissement devient long, pour éviter de chauffer le lit, **il est conseillé de quitter votre chambre et d'aller vous détendre ailleurs. Levez-vous et effectuez, sur une période courte, une activité « ennuyeuse » non sollicitante dans une autre pièce dans laquelle seront prévus un éclairage très tamisé, un livre ne demandant pas une forte concentration, et une couverture légère** afin de faire baisser la température de votre corps. Lorsque plusieurs signaux de fatigue surviennent à nouveau, il est temps d'aller vous recoucher et d'essayer de vous rendormir.