

Pourquoi dormons-nous MOINS BIEN L'ÉTÉ ?



1^{ère} cause : la chaleur

En été, la canicule peut rendre le sommeil compliqué, bousculer les différents cycles et perturber le rythme circadien.

Comment agir pour mieux dormir ?

1. **Baissez la température.** Gardez une atmosphère humide et fraîche dans votre intérieur (fermer les volets et les fenêtres le jour, créer des courants d'air...).
2. **Baissez votre température corporelle en prenant une douche tiède.** Cela humidifie, rafraîchit et détend le corps pour une meilleure préparation au sommeil.
3. **Limitez les activités qui contribuent à augmenter la température de votre corps et empêchent l'endormissement.** À l'exception des rapports sexuels, car ils produisent de l'endorphine et cette dernière peut favoriser l'endormissement !
4. **Favorisez l'utilisation de matières en fibres naturelles, qui sont des régulateurs thermiques et retiennent la transpiration** en laissant le tissu frais.



2^{ème} cause : des horaires déréglés

Fin juin, une journée peut durer plus de 16 heures. Il est parfois difficile de respecter des horaires réguliers et de s'endormir facilement afin de profiter des soirées plus longues en famille, entre amis, entre collègues...

Comment s'auto-prévenir lors de ces moments ?

1. **Gardez des horaires réguliers.** Réglez votre réveil le matin à la même heure, à l'horaire qui correspond à votre besoin de sommeil par rapport à l'heure du coucher.
2. **Évitez de trop manger et misez sur des plats légers le soir** pour que la digestion soit facilitée et produise moins de chaleur corporelle.
3. **Évitez le tabac lors de ces soirées plus longues.** Il entraîne une accélération du rythme cardiaque et influence la qualité de votre sommeil.



3^{ème} cause : les rituels oubliés

Le rituel du coucher est un très bon moyen pour préparer votre corps au sommeil et indiquer à votre cerveau qu'il est temps de dormir. La répétition est importante.

