



## Fiche 1 : L'hygiène du sommeil

Certaines habitudes de vie, au cours de la journée ou de la soirée, peuvent perturber le sommeil. La modification de ces facteurs peut vous aider à retrouver un meilleur sommeil.

◆ **Ne consommez pas de boissons caféinées (thé, café, soda, coca-cola) dans les quatre à six heures qui précèdent le coucher.** Par contre, la prise d'une boisson chaude non caféinée (Par exemple une tisane) peut être favorable à l'endormissement.

◆ **Évitez de fumer au moment du coucher et lors des éveils nocturnes.**

La nicotine est un stimulant. Fumer au moment des éveils nocturnes majore ces éveils.

◆ **Évitez l'alcool au repas du soir.** L'alcool est un dépresseur qui peut favoriser l'endormissement, mais il fragmente le sommeil et favorise ainsi les éveils nocturnes.

◆ **Gardez votre chambre à coucher calme et obscure.** Votre lit et votre chambre doivent être confortables pour favoriser le sommeil.

◆ **Évitez les températures extrêmes dans la chambre à coucher.**

Le corps humain régule en permanence sa température à un niveau stable (37°C). Si la température externe est trop chaude ou trop froide, les réactions physiologiques nécessaires au maintien de cette température peuvent perturber le sommeil.

La température idéale de la chambre est de 18-19°C.

◆ **Mettez de côté les problèmes de la journée passée et ceux qui restent à régler, bien avant l'heure du coucher.**

La rumination des pensées, au moment du coucher, entraîne une activation cérébrale et parfois des angoisses, qui empêchent de s'endormir. Notez sur un carnet vos préoccupations, les choses qu'il vous reste à régler et planifier ce que vous devez faire pour le lendemain.

◆ **Préférez un dîner léger, mais ne vous couchez pas en ayant faim.**

Une alimentation riche en glucides lents favorise le sommeil.

◆ **Pratiquez une activité physique régulière en fin d'après-midi ou en début de soirée.**

Le sport favorise l'endormissement, diminue les éveils nocturnes et augmente le sommeil à ondes lentes (le plus réparateur). Toutefois attention, il ne doit pas être pratiqué dans les 4 heures qui précèdent le coucher.

◆ **Placez votre réveil de manière à ne pas le voir.**

L'observation des heures qui passent favorise l'angoisse et la frustration, lesquels constituent des obstacles à l'endormissement.

◆ **Favorisez les activités relaxantes au moins 1 heure avant le coucher pour préparer le sommeil.** La détente physique et morale favorise l'endormissement. À l'inverse, les activités cérébrales qui stimulent le cerveau, le retardent.