



# QUE FAIRE POUR MIEUX DORMIR ?

## QUELQUES CONSEILS POUR VOUS GUIDER

L'être humain est biologiquement programmé pour dormir. Il est normal de passer de temps en temps une mauvaise nuit.

Le stress, les habitudes de vie ou les soucis peuvent perturber le sommeil. Heureusement, il existe de nombreuses actions à mettre en place pour favoriser un sommeil de qualité.

Peut-être en appliquez-vous déjà certaines ? Vous trouverez ci-après quelques conseils qui pourront encore vous être utiles au cours de la journée, en soirée ou pendant la nuit. Indiquez, dans cette liste, ce que vous faites déjà et ce que vous souhaiteriez tester. **Il est important de maintenir ces conseils pendant plusieurs semaines en vue de les intégrer progressivement dans votre quotidien et d'en faire une habitude.** Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup, de petits changements peuvent déjà faire la différence. Choisissez un ou deux conseils les plus adaptés à votre situation et faciles à suivre pour démarrer.



### LA NUIT EST LE REFLET DE LA JOURNÉE

Vos habitudes de vie et vos activités durant la journée influencent énormément votre sommeil : une nuit de qualité commence dès le matin.

	Je le fais déjà	À tester
<b>Déclencheurs du sommeil</b>		
Se lever tous les jours à la même heure, même le week-end.		
S'exposer à la lumière du jour. Sortir chaque jour, surtout le matin.		
Privilégier une alimentation saine et équilibrée.		
Prévoir des pauses et des moments de détente au cours de la journée.		
Faire des exercices pendant la journée, de préférence en plein air.		
Ne pas utiliser son lit pendant la journée pour travailler ou étudier.		
<b>Perturbateurs du sommeil</b>		
Éviter les siestes pendant la journée.		



	Je le fais déjà	À tester
Limiter la consommation de café, de cola, de thé (noir ou vert) et de boissons énergisantes.		
Discuter avec son médecin généraliste des médicaments susceptibles d'influencer le sommeil.		
Réduire un maximum ou arrêter la consommation de tabac.		
Réduire un maximum ou arrêter la consommation d'alcool.		
Réduire un maximum ou arrêter la consommation de drogues.		



## LE SOIR, PRENDRE LE TEMPS DE VOUS DÉTENDRE

La soirée est consacrée à la détente du corps et du mental ainsi qu'à la préparation au sommeil.

	Je le fais déjà	À tester
<b>Déclencheurs du sommeil</b>		
Prendre le temps de décompresser et de se reposer après la journée.		
Prévoir des moments de détente comme une promenade ou des exercices de relaxation.		
Prévoir, en début de soirée, 15 minutes pour noter ses soucis sur papier ou mettre de l'ordre dans sa tête (afin de ne pas le faire une fois au lit).		
Créer une ambiance propice au sommeil : réduire le bruit et limiter la luminosité.		
<b>Perturbateurs du sommeil</b>		
Éviter le sport intensif en fin de soirée.		
Éviter de s'endormir dans le canapé : aller se coucher dès que le besoin de sommeil (yeux lourds, bâillements...) se fait sentir.		
Limiter l'utilisation des écrans (au moins 1 heure avant de se coucher).		
Ne pas manger de repas copieux dans les 2 heures qui précèdent le coucher. Préférer un en-cas comme, par exemple, un fruit ou un yaourt.		
Éviter l'alcool, le café, le cola, le chocolat, le thé (vert ou noir) les boissons énergisantes (au moins 6 heures avant de se coucher).		



## PASSER UNE NUIT TRANQUILLE

Se réveiller plusieurs fois dans la nuit est tout à fait normal. Le nombre d'heures de sommeil n'est pas le plus important : se détendre et se reposer sont aussi réparateurs que dormir.

	Je le fais déjà	À tester
<b>Déclencheurs du sommeil</b>		
Créer un environnement propice au sommeil : chambre peu éclairée, au calme, avec une température fraîche.		
Se coucher uniquement lorsque le besoin de sommeil (yeux lourds, bâillements,...) se fait sentir.		
<b>Perturbateurs du sommeil</b>		
Ne pas utiliser de gsm, tablette ou ordinateur au lit (opter pour la lecture d'un livre ou d'une liseuse sans lumière bleue).		
Éviter le stress lié au sommeil et accepter de rester éveillé·e un moment. Des exercices de relaxation et de respiration peuvent aider.		
Ne pas regarder l'heure pendant la nuit : ranger ou retourner son réveil.		
Se lever si l'on reste éveillé·e et agité·e plus de 20 minutes ou encore si l'on a des pensées qui tournent en boucle. Changer de pièce et s'occuper calmement jusqu'à ce que le besoin de dormir revienne. Retourner ensuite au lit.		
Commencer la journée si l'on est tout à fait réveillé (trop) tôt le matin et si l'on pense ne pas pouvoir se rendormir.		

## ET VOUS...

Quels sont vos trucs et astuces qui vous aidaient ou vous aident aujourd'hui à mieux dormir ?

En journée

En soirée

Pendant la nuit