

“Formulaire” pour un meilleur sommeil

La qualité du sommeil est influencée par de nombreux facteurs. Notez parmi ces choses celles que vous avez faites la semaine précédente, et envisagez de changer vos habitudes.



Ce qui est connu pour détériorer le sommeil

- Faire la sieste la journée
- Regarder la télévision au lit
- Être devant un écran lumineux dans l'heure précédent le coucher (ex : smartphone, ordinateur portable)
- Consommer des boissons caféinées (thé, café, cola, boissons énergisantes...)
 - Combien par jour?
 - À quel moment de la journée était votre dernière boisson caféinée? (Éviter de boire de la caféine après 18h)
- Boire de l'alcool (L'alcool a tendance à interrompre le sommeil)
- Manger lourdement moins de 3 heures avant le coucher
- Rester dans son lit alors qu'on arrive pas à s'endormir (Il vaut mieux se lever et faire quelque chose d'apaisant, et réessayer après)

Ce qui est connu pour améliorer le sommeil

- Avoir une activité physique régulière
 - Combien de fois par semaine? (Il est recommandé d'en faire au moins 3 fois 30 minutes par semaine)
 - À quel moment de la journée? (Il vaut mieux ne pas s'exercer dans les 3 ou 4 heures avant le coucher)
- Prévoir à l'avance un moment quotidien pour s'inquiéter et écrire à propos des problèmes qui vous tracassent, afin de pouvoir laisser ces inquiétudes de côté en se couchant.
(Être sûr de le faire au moins une heure avant le coucher)
- Les exercices de relaxation (ex: relaxation par la respiration, relaxation musculaire)
- Avoir un “rituel” de coucher relaxant (ex: prendre un bain ou une douche, lire un livre réconfortant)
- Instaurer des bonnes conditions de sommeil
 - Avoir vérifié que la chambre est dans l'obscurité complète (installer des rideaux si nécessaire)
 - Avoir vérifié que le matelas et les oreillers vous sont confortables (pour avoir envie d'être dans son lit)
 - Avoir une chambre ni trop chaude ni trop froide