

## 9 conseils pour bien dormir

### 1. Lit et chambre comme lieu de bien-être

Faites en sorte d'avoir un environnement **confortable** et une température ambiante agréable. Dormez dans une pièce obscurcie, calme et **aérez** avant d'aller au lit.

### 2. Lit comme lieu du sommeil

Si vous avez des problèmes de sommeil, votre lit ne doit être réservé qu'au sommeil (et à l'activité sexuelle). Toutes les autres choses doivent se faire en dehors du lit : manger, travailler, se disputer ...

... de même ruminer et rester éveillé doit se faire en dehors du lit. Si vous restez trop longtemps éveillé, levez-vous et ne retournez dans votre lit que lorsque vous êtes fatigué.

### 3. Pas de portable ni d'ordi avant d'aller se coucher

La lumière de l'écran dérange votre sommeil et des informations ou des films excitants peuvent vous empêcher de vous endormir ou d'avoir un sommeil réparateur.

### 4. Laisser le corps s'apaiser

Ne buvez pas de caféine, ne fumez pas et ne prenez pas de repas lourds avant d'aller vous coucher. Essayez de ne boire que peu ou pas d'alcool si vous avez des problèmes de sommeil. N'allez pas dormir juste après avoir fait du sport.

### 5. Horaires de sommeil réguliers

Se coucher et se lever à heures fixes contribuent à diminuer les problèmes de sommeil. Si vous avez des problèmes de sommeil, levez-vous chaque jour à la même heure même si vous êtes en télétravail, de même pour le week-end.

Chaque personne a besoin d'un nombre d'heures de sommeil différent, les adultes en général entre 6 et 8 heures. Avec l'âge, la durée du sommeil nocturne diminue, car les phases de sommeil changent.

### 6. Rituels

Des rituels réguliers pour s'endormir et se détendre peuvent aider à s'apaiser. Essayez ce qui vous fait du bien: une tasse de tisane, quelques exercices de yoga du sommeil, un chapitre d'un livre audio.

### 7. Mouvement et air frais et soleil

Bouger suffisamment et faire du sport régulièrement aident à bien dormir. Faites attention à avoir suffisamment de lumière pendant la journée.

### 8. Ne pas regarder l'heure

Ne regarder l'heure en aucun cas si vous ne pouvez pas dormir la nuit ou si vous vous réveillez. Il faut éviter d'avoir peur de « ne pas pouvoir dormir (assez) » et d'être stressé par le temps qui passe.

### 9. Trouble du sommeil pathologique ? Demandez l'aide d'un spécialiste

Lorsque l'insomnie s'installe, il peut s'agir dans certains cas d'un trouble du sommeil sérieux ayant des causes corporelles ou psychiques. La première chose à faire dans ce cas est de s'adresser à votre médecin traitant. Celui-ci peut vous envoyer voir un spécialiste.

