

Sauf exception, le sommeil ne s'improvise pas. Il faut respecter certaines règles que nous allons vous énumérer :

L'état du nid

Votre chambre à coucher doit être calme (opter pour une pièce qui ne donne pas sur une rue bruyante...), bien aérée, à l'abri de la lumière, la nuit complète étant la meilleure option, à une température fraîche (idéalement 18°C), propre, reposante et douce... Bien entendu, le lit doit être confortable : la qualité du matelas est primordiale.

Le ventre léger

C'est une règle de vie incontournable : il faut manger varié et équilibré pour bien dormir. Il est important de ne pas manger de repas trop lourds le soir, car ils retardent l'endormissement et se coucher avec l'estomac encore plein peut favoriser les reflux acides. L'alcool est aussi un faux ami du sommeil puisque s'il favorise l'endormissement, il perturbe le cycle du sommeil et aggrave le ronflement. La consommation excessive de café, thé, ou soda à la caféine est aussi déconseillée, surtout l'après-midi ! Essayez de maintenir vos dîners à des horaires réguliers (2 heures minimum avant le coucher) et prévoyez un repas ni trop léger (la faim peut réveiller) ni trop copieux (car il risquerait de prolonger la digestion jusque tard dans la nuit). On peut aussi apprendre à ne manger que très léger le soir, avec certains fruits comme la pomme par exemple, mais aussi la banane, les dattes et la mangue qui sont riches en tryptophane qui est un précurseur de la mélatonine. Mais n'oubliez pas que chaque personne réagit différemment. Il faut donc faire son expérience. Moi par exemple je sais qu'une pomme m'aide à dormir alors que si je mange une orange, c'est certain, il me faut du temps pour m'endormir.

Il faut bouger

Le sport a des effets positifs sur le sommeil en permettant de réduire les tensions. Les effets les plus positifs sont ressentis si la séance d'activité physique se déroule entre 4 et 8 h avant de se coucher. Mais même si vous pratiquez un sport le soir, après le travail par exemple, les bénéfices restent intéressants : le temps de sommeil est augmenté, les réveils nocturnes moins longs, seul le temps nécessaire pour s'endormir augmente légèrement. La durée conseillée est d'une heure, l'intensité ne doit pas être trop importante, et la pratique doit être régulière.

Les habitudes sont favorables

Arrangez-vous pour vous coucher à peu près à la même heure tous les soirs, pour imposer en douceur le bon rythme à votre organisme. Quand vous sentez approcher les premiers signes de fatigue (bâillements, paupières lourdes...), ne luttez pas et ne ratez pas le train du sommeil. Direction, la chambre. Vous pouvez alors prendre un livre ou une revue et lire quelques pages, c'est pour certaines personnes une petite habitude qui aide à s'endormir. Trouvez-vous votre petit rituel ! Mais en tout cas, évitez les écrans - ils émettent une lumière bleue qui bloque la production de la mélatonine - et les activités trop stimulantes avant de vous coucher.

Voici quelques conditions à respecter :

- Il faut éviter les excitants en fin de journée : les boissons telles que le café ou le thé contiennent de la caféine, une substance stimulante qui peut vous empêcher de bien dormir. Privilégiez plutôt une tisane en fin de journée.
- Ne pas visionner d'écran électronique (téléphones, ordinateurs, télévisions...) : un écran allumé, émet le plus souvent une lumière avec une composante bleue. La fréquence du bleu envoie au cerveau un signal d'éveil qui inhibe la sécrétion de mélatonine et retarde l'endormissement. C'est ce qui fait que quand le jour se lève, un ciel bleu nous aide à nous réveiller.
- L'activité sportive est indispensable : les sportifs ont un sommeil de meilleure qualité. En effet, le sport permet la sécrétion d'endorphines qui libère les tensions. Bougez, mais jamais durant l'heure qui précède le coucher.
- Les micros siestes sont très bénéfiques : 10- 20 minutes et pas après 15h elles permettent de favoriser la concentration et ne vous empêchent pas de vous endormir le soir, contrairement à ce que peuvent penser certains.
- Il faut écouter son corps : les yeux larmoyants, les bâillements sont des signes que votre corps vous envoie pour aller se coucher, si vous résistez, vous risquez de manquer le coche et de vous endormir très tard. Si vous manquez votre cycle, souvent il ne revient qu'environ 2 heures après. Ne lutez pas contre le sommeil et ne restez pas indéfiniment au lit le matin.
- Mangez léger : évitez les dîners trop copieux ou trop arrosés, afin que votre organisme n'entame pas un processus de digestion trop long qui perturberait votre sommeil. L'alimentation joue un rôle crucial dans le sommeil.
- Relaxez-vous avant de vous coucher : il est conseillé de lire avant de se coucher pour instituer une forme de rituel. Par contre une activité intellectuelle soutenue, comme la lecture d'un livre complexe, la prise de notes, etc. stimule l'activité cérébrale et nuit au sommeil.
- Prenez de bonnes habitudes : essayez de vous coucher à la même heure chaque jour afin que votre corps prenne le rythme. Une courte nuit n'est pas compensée par une nuit plus longue le lendemain, c'est pourquoi il est nécessaire de garder une certaine régularité afin de ne pas être en manque de sommeil.
- Bannissez la télévision ou l'ordinateur dans votre chambre à coucher. C'est vraiment une très mauvaise habitude.
- Et si vous vous réveillez la nuit ou que vous ne trouvez pas le sommeil, ne stressez surtout pas, levez-vous, faites une activité et quand l'envie de dormir réapparaît, allez vite vous recoucher.