Sommeil : se préparer pour bien dormir

Développer de bons réflexes au quotidien
pour favoriser un sommeil de qualité

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mes activités tout au long de la journée

Donner les bons messages au corps

Prendre le temps de l'éveil

S'étirer au lit ou dès le lever (comme un chat !).

S'activer le matin

Marcher, prendre les escaliers, pratiquer un sport, travailler.

Privilégier une vraie pause le midi

Déjeuner et faire autre chose dont marcher et pratiquer une activité physique.
Éventuellement faire une sieste flash pour relancer l'énergie.

En cours d'après-midi

Se lever, bouger, s'étirer pour stimuler la vigilance et évacuer les tensions.

Multiplier les occasions pour se détendre et relâcher la pression, quelques minutes, plusieurs fois par jour.

En soirée

Poursuivre avec des activités de loisirs et de détente : sport, yoga, sophrologie, tai-chi, bricolage, jardinage...

Autour des 20h

Commencer à « ralentir » et à privilégier des occupations calmes.
Lâcher le plus possible les écrans (la lumière bleue est néfaste à l'endormissement).

- Garder le plus possible des horaires de coucher et de lever réguliers, week-ends inclus.
- Vers 22/23h, répondre aux premiers signaux du corps comme les bâillements, les picotements des yeux ou un refroidissement et aller se coucher sans tarder !

- Faire un sport dynamique le soir risque de contrarier l'endormissement.
- Une fois au lit, ne pas :
  - reprendre sa tablette pour lire les derniers messages,
  - se plonger dans un livre passionnant,
  - engager une discussion importante avec son conjoint.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Choisir ses aliments pour bien dormir

Le sommeil se trouve dans mon assiette !

Respecter

3 repas par jour à des horaires si possible réguliers.

Dîner

Ni trop tôt pour éviter un éveil précoce,
ni trop tard pour avoir le temps de digérer
(la digestion fait augmenter la température interne, signe d'éveil).

Privilégier

Un repas léger sans alcool.

Favoriser

Une consommation de glucides en quantité raisonnable car ils permettent de tenir toute la nuit sans sensation de faim. Fruits, légumes et aliments riches en tryptophane (légumes secs, banane, chocolat noir, noix de cajou...) sont conseillés et facilitent le sommeil.

Boire

Une tisane ou boisson chaude va amener une baisse de la température interne par un mécanisme d'échange thermique. C'est un signal favorable au sommeil.

La valériane, la passiflore, la verveine ou la fleur d'aubépine possèdent des propriétés relaxantes, surtout si elles proviennent de chez un herboriste.

- Garder le plus possible des horaires de repas réguliers : ce sont des marqueurs de temps pour le cerveau.
- Prendre le temps d'un vrai petit déjeuner le matin pour donner un signal d'éveil au corps.

- Le matin, ne pas partir le ventre vide !
- Le midi, éviter les déjeuners sur le pouce avec un sandwich vite avalé...
- Éviter tous les excitants après 17h (boissons caféinées, vitamine C, nicotine...).
- Le soir, éviter l'alcool qui déstructure le sommeil et favorise les ronflements.
- Attention, un mauvais sommeil favorise la prise de poids et augmente le risque de diabète !

Mettre en place des rituels

Les rituels donnent des repères au cerveau !

Changer de vêtements

Certains le font dès qu'ils rentrent chez eux pour marquer la transition vie professionnelle-vie privée.

Privilégier des activités calmes

Lecture, tricot, coloriage, musique...

Boire une boisson chaude

Une tisane (valériane, passiflore, verveine...) ou le verre de lait au miel de nos grand-mères (qui contient du tryptophane et des sucres rapides) favorisent le sommeil.

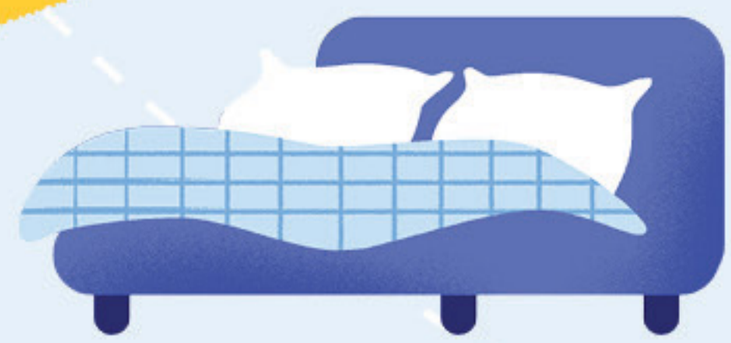
Faire sa toilette et brosser ses dents

- Les enfants ont le privilège de vivre plusieurs rituels : la petite histoire, le câlin, le doudou... Pourquoi ne pas retrouver ces petits plaisirs, véritables signaux pour le cerveau qu'il est l'heure de rejoindre les bras de Morphée !
- Au lever, mettre en place un rituel pour donner un effet synchroniseur du rythme veille/sommeil (s'étirer devant la fenêtre ouverte, faire sa séance de sophrologie, quelques minutes de méditation...).

- Supprimer l'habitude de regarder vos écrans avant le coucher, même quelques minutes. En effet, la lumière bleue bloque la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine, avec pour conséquence des endormissements et/ou un maintien du sommeil contrariés.
- Éviter toutes les activités dynamiques comme danser la zumba ou faire un tennis, environ 2 heures avant le coucher. En effet, la montée de la température occasionnée par la stimulation du corps, est un signal d'éveil !

Préparer sa chambre pour le sommeil

La chambre, un environnement privilégié



Température

Bien aérer la chambre chaque jour et avoir une température si possible autour de 18/20°.

Bruit

Supprimer autant que faire se peut toute nuisance sonore. Au besoin, utiliser des protections auditives.

Lumière

Amener le noir complet en ayant des rideaux opaques ou des stores fermés (surtout en ville), supprimer toute lumière de type veille d'écran. Ne garder qu'une veilleuse par sécurité si nécessaire.

Literie

Veiller à avoir une bonne literie pour accueillir votre repos. Elle se change régulièrement (autour des 10 ans) et c'est bien souvent à ce moment-là que l'on réalise l'inconfort de son ancien lit !

- Prendre le temps d'apprécier ce moment où vous vous glissez sous la couette : la détente et le message « il est temps de dormir » s'en trouveront renforcés !

- Ne pas confondre son lit avec son bureau ou sa table de cuisine ! Je ne mange pas dans mon lit et je ne l'envahis pas avec mes dossiers, mon ordinateur...
- Pas d'animaux dans la chambre. Ils ont une vie nocturne parfois agitée.