

## CONSIGNES POUR BIEN S'ENDORMIR

### Éviter les excitants au moins 4 heures avant le coucher

- Faire attention à la caféine contenue dans certains sodas
- La nicotine est également un excitant du système nerveux central
- L'alcool est également à déconseiller

### Prendre un dîner léger mais suffisant

- Les repas trop lourds entraînent une digestion trop lente pouvant nuire au sommeil
- Manger suffisamment de façon à ne pas être réveillé en pleine nuit par la faim

### Ne pas résister à la fatigue

- Savoir reconnaître les premiers signes de sommeil : bâillement, paupières lourdes, yeux qui piquent, besoin de s'étirer, frissons...

### Éviter la surchauffe

- Une diminution de la température corporelle est une des conditions pour s'endormir.
- La température idéale de la chambre est aux alentours de 18-20°C
- Ne surtout pas prendre un bain chaud juste avant d'aller au lit !
- En cas de lever en pleine nuit, laisser son lit ouvert de façon à rafraîchir les draps. Éviter les bouillottes.
- Ne pas faire de sport après 20 h (ou quand on n'a pas le choix au minimum 2 heures avant le coucher).  
Le sport élève en effet la température corporelle de façon importante. Il faudra prendre une douche tiède après (et surtout pas un bain chaud relaxant, mais fortement éveillant). Certains sports peuvent également être excitants (sports de combat, match, compétition...), favorisant le circuit d'éveil et empêchant l'endormissement.

### Privilégier des moments de calme et de détente avant d'aller au lit

- Les stimulations auditives, visuelles ou intellectuelles fortes (jeux vidéos, les romans à suspens, travail, etc.) entraînent une hyperstimulation des mécanismes d'éveil, néfaste à l'endormissement.
- Les exercices de relaxation aident à diminuer les tensions et ainsi à s'endormir.
- Se réserver un moment de détente et de rupture par rapport aux tâches ménagères, aux enfants ou au travail au minimum 1/2 heure avant de se coucher.  
S'aménager du temps pour soi.

### Dormir dans le noir

- Pour dormir comme un loir, il faut dormir dans le noir ! La lumière inhibe la sécrétion de mélatonine. Or celle-ci est l'hormone induisant le sommeil.
- En cas de lever la nuit, éviter d'allumer toute lumière importante (privilégier une veilleuse ou une lumière douce pour se diriger)

### Réserver le lit au sommeil et à l'intimité du couple

- Travailler, manger ou regarder la télévision au lit est à déconseiller car cela peut perturber l'association naturelle entre lit et sommeil.
- En cas de difficultés à s'endormir, mieux vaut se lever et ne se recoucher que lorsque les signes de l'endormissement arrivent.

En conclusion, tout ce qui apporte calme et sérénité et qui permet d'atténuer le stress et l'anxiété, est favorable au sommeil.