



# 10 recommandations pour bien dormir



## # 1 : Reconnaître vos signes du sommeil

Pour ne pas rater “le train du sommeil”, il est important de reconnaître vos signes annonciateurs du sommeil; bâillements, yeux qui piquent, paupières lourdes, manque d’attention, fraîcheur, difficulté à trouver sa position...

Ces signes vous indiquent qu’il est temps d’aller vous coucher.

Ne résister pas à la fatigue qui vous submerge le soir et aller vous coucher. Si vous lutter et persistez à ne pas aller au lit, vous risquez de devoir attendre le prochain train du sommeil qui 90 minutes plus tard.



## # 2 : Maintenir des horaires réguliers

Pour bien consolider votre sommeil, il faut de la régularité !

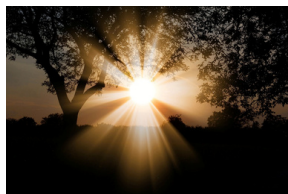
Vous devez donc, le plus possible, vous imposer des heures de lever et de coucher régulières (y compris le week-end et pendant les vacances) afin de bien vous synchroniser avec votre horloge interne et de consolider vos rythmes biologiques et donc votre sommeil et votre environnement.

Cette régularité est l'assurance que votre corps anticipera plus facilement et pourra plus facilement programmer et préparer les mécanismes qui vont vous permettre de bien vous endormir. Dans ce contexte, s'il vous faut choisir, il est préférable d'imposer l'heure du lever plutôt que celle du coucher, car c'est à ce moment-là que nous sommes exposés à la lumière qui est le signal extérieur favorisant une remise à l'heure de notre horloge interne.



### # 3 : S'exposer à la lumière du jour dès le réveil

Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique. La lumière du soleil, élément naturel de notre environnement est fondamentale pour structurer nos rythmes biologiques et donc notre sommeil. A chaque jour qui passe, l'alternance jour/nuit permet à votre horloge biologique de se remettre à l'heure. La lumière qui est transmise depuis votre rétine vers votre horloge interne synchronise cette horloge en inhibant la sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil). Vous comprendrez donc assez facilement que la présence de lumière, à des endroits ou à des moments attendus pour votre sommeil, sera un perturbateur évident de ce dernier. Ainsi, il faut éviter le plus possible l'intrusion de lumière dans votre chambre, que se soit par une source extérieure ou intérieure à votre lieu de sommeil.



## # 4 : Se mettre au calme

Nous avons tous besoin de profiter d'un moment de calme. Le bruit, qu'il soit intérieur ou extérieur, a un réel impact négatif sur votre sommeil. Le bruit est un signal qui vous alerte et provoque un allègement de votre sommeil. La répétition des bruits et/ou l'augmentation soudaine du niveau sonore est à l'origine de micro-éveils, voire de réveils nocturnes qui vont fragmenter votre sommeil. Ces effets peuvent persister même lorsque vous n'êtes plus conscient de cette perception ! Par ailleurs, les bruits qui surgissent en fin de nuit lorsque vous êtes dans un sommeil plus léger pourront entraîner un réveil précoce et vous empêcher de vous rendormir.

Le sommeil est donc moins réparateur et peut avoir des conséquences immédiates ou à plus long terme sur votre santé.



## # 5 : Maintenir une température fraîche

La température de notre corps est fortement régulée par notre horloge centrale.

Elle évolue en parallèle et en phase avec nos périodes de somnolence et de sommeil. Plus concrètement, les périodes du jour et de la nuit où la température est basse coïncident avec une baisse de vigilance et une facilité à s'endormir. A l'inverse, les périodes du jour et de la nuit où la température est haute coïncident avec une bonne vigilance et une difficulté à s'endormir.

Ainsi, votre chambre doit respecter cette régulation corporelle et il ne doit pas y régner une température trop élevée. Vous devez, au contraire, vous assurer de maintenir une température autour de 18-20°C afin de favoriser l'endormissement.



## # 6 : Modérer la consommation d'excitants

Ce que vous buvez ou mangez risque de vous stimuler et aura des effets négatifs sur votre sommeil. Le café (mais également le thé ou les sodas) qui contient de la caféine est une boisson psychostimulante et s'oppose aux mécanismes qui alimentent votre état de somnolence. Elle retarde donc artificiellement votre besoin de sommeil en leurrant votre cerveau sur son état de fatigue et permet ainsi de maintenir vos performances physiques et mentales. La disponibilité dans le sang de la caféine n'entraîne pas un effet immédiat mais agit entre 30 et 45 minutes après l'absorption. De plus, la caféine n'empêche pas seulement de s'endormir, elle nuit également à la qualité du sommeil. La caféine fragmente le sommeil et induit des micro éveils. Le sommeil est plus léger et moins riche en sommeil profond. En résultent un sommeil moins réparateur, des réveils nocturnes et des petits matins moins toniques... Et une envie de café pour se secouer... Un vrai cercle vicieux



## # 7 : Manger bien et équilibré

Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.

Un repas trop riche en graisse, ou trop important, aura un effet délétère sur la qualité de votre sommeil en favorisant l'augmentation de la température du corps lors de périodes de digestions longues qui induisent des gênes abdominales.

Un repas équilibré et copieux facilitera votre endormissement mais également votre transit et votre digestion nocturne. Pour cela, il est préférable de dîner au moins 2 heures avant le coucher. Il vous faudra éviter les plats trop riches en protéines, les plats trop épicés, les aliments trop gras, trop sucrés et trop salés.



## # 8 : Pratiquer une activité physique dans la journée

Pratiquer une activité physique régulière garanti le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmente la pression du sommeil.

Le sport rend le sommeil plus profond. Mais il ne faut pas le pratiquer n'importe comment. Trente minutes d'activité physique quotidienne suffisent pour favoriser le sommeil. L'heure de pratique idéale doit se situer 3 ou 4 heures avant votre heure habituelle de coucher. En effet, la température corporelle étant plus élevée juste après un effort physique, le sommeil s'en trouvera perturbé si vous tentez une pratique sportive trop tardive. Bien évidemment et quelle que soit votre activité sportive, elle doit être suivie d'exercices de stretching favorisant l'oxygénation des muscles et leur récupération.



## # 9 : Si vous ne dormez pas, sortez du lit

En cas d'insomnie, il est fortement conseillé de se lever : lors de l'endormissement, au bout de 30 minutes; lors de réveil dans la nuit, au bout de 15 minutes. Lire, écouter de la musique, colorier ou tricoter, rêvasser, mais surtout pas d'exposition aux écrans... L'important est l'index d'efficacité du sommeil qui doit être de 90%. Quelqu'un qui est dans son lit pendant 10 heures et qui ne dort que 5 heures a un index de 50%. Le fait de rester passif ou à s'énerver dans son lit sans dormir, peut vous empêcher de ressentir les signes du sommeil. Allongé, le corps s'oublie. En posture plus vigilante, les signes du sommeil sont mieux perçus.



## # 10 : Pratiquer la sophrologie pour lâcher prise

Le stress accumulé pendant votre journée de travail peut se transformer assez rapidement en ruminations qui vont vous empêcher de lâcher prise et donc de vous endormir !

Ces ruminations alimentent votre état d'éveil et vont donc être un frein à un bon sommeil.

La réaction biologique de stress naturelle va provoquer la sécrétion de substances corporelles qui vont s'opposer à l'installation et à la consolidation d'un sommeil nocturne de qualité et réparateur. Pour certaines personnes, la difficulté passagère de sommeil peut alors s'aggraver en situation d'insomnie chronique.



## En conclusion ...

Suivre ces 10 recommandations issues de la littérature et de la science vont vous aider.

Avec **CAP Sommeil**, je vous accompagne pour en finir avec les insomnies sans médicaments ni compléments alimentaires.

J'ai hâte de vous retrouver dans cette aventure.



Céline Pierre, sophrologue spécialisée  
sommeil.