

## Hygiène du sommeil – 10 conseils (franceinsomnie.fr)

**On a souvent tendance à oublier les règles les plus élémentaires d'une bonne hygiène de vie favorisant le sommeil.**

### **1 – Connaître ses besoins**

On peut être petit ou gros dormeur – du matin ou du soir. Profiter d'une période où l'on n'a pas de contraintes comme les vacances pour le vérifier.

Noter ses horaires de sommeil sur un agenda du sommeil.

**Objectif:** se réveiller avec la sensation d'avoir bien dormi et d'être en forme.

### **2 – Horaires de sommeil réguliers**

Importance capitale, surtout l'heure du lever: Se lever à la même heure tous les matins, même le week-end. C'est votre horloge interne qui dicte vos rythmes de sommeil.

### **3 – Écouter son ressenti**

Aller se coucher dès les premiers signes du sommeil: bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...

### **4 – Chambre = Pièce où l'on dort**

La chambre est exclusivement réservée au sommeil et à l'intimité: pas de TV, de smartphones ou tablettes... pièce silencieuse, aérée et fraîche (18 °C environ, car le corps a besoin d'abaisser sa température avant de s'endormir) et obscurité complète (stimule la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil...) Endroit où l'on se sent bien «comme on fait son lit, on se couche»

### **5 – Préparer son sommeil**

Pas de dîner juste avant d'aller se coucher: repas léger, pas d'excitant comme café, thé, alcool... après 16 h. Pas d'écran (lumière bleue) avant d'aller au lit (au moins une heure avant). Pas de sports ou activités intenses en soirée – éviter le travail intellectuel... au contraire, se relaxer... faire ce qu'on aime... instaurer des rituels...

### **6 – La nuit commence le jour**

S'exposer à la lumière le matin – Avoir des activités physiques ou pratiquer du sport avant 17 – 18 h. Ne pas faire de siestes de plus de 20 minutes.

### **7 – Ne pas culpabiliser**

Ne pas se focaliser à tout prix sur son insomnie. Si on ne dort pas bien une nuit, on dormira mieux la prochaine... éviter que ça devienne obsessionnel. Privilégier plutôt la qualité du sommeil que la quantité. 8 heures de sommeil n'est pas une règle absolue (cf. conseil N°1). Le seul indice à prendre en compte, c'est quand on ne se sent pas en forme au réveil et fatigué le reste de la journée.

### **8 – Se lever si longue insomnie**

Ne pas rester au lit éveillé plus de 20 minutes. Se lever, aller dans une autre pièce et avoir une activité non stimulante. Retourner se coucher lorsque les signes du sommeil sont de retour.

### **9 – Remèdes naturels**

Essayer les méthodes douces : Phytothérapie, relaxation (notamment, quand on a du mal à s'endormir), auto-massage, méditation, sophrologie, hypnose, TCC (Thérapie comportementale et cognitive) ...

### **10 – Somnifères en dernier ressort**

Pas plus de 3 semaines pour éviter l'accoutumance. Depuis le 10 avril 2017, les médicaments à base de zolpidem (Stilnox et génériques) sont soumis à prescription sur ordonnance sécurisée.

**Référence : <http://franceinsomnie.fr/10-conseils-pour-mieux-dormir/>**