

# 9 conseils pour améliorer votre sommeil

## 1 Adoptez une routine.

Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, quelle que soit la durée de votre sommeil la nuit précédente.



## 2 Apprenez à votre corps que le lit est fait pour dormir.

N'utilisez pas le lit pour des activités autres que le sommeil (ou les relations sexuelles). N'utilisez pas votre téléphone, ne lisez pas, ne regardez pas la télévision et ne mangez pas au lit. Si vous ne vous endormez pas au bout de 15 à 20 minutes, quittez la chambre. Retournez au lit lorsque vous avez sommeil.

## 3 Faites de votre chambre à coucher un havre de paix.

Maintenez une température confortable, minimisez la lumière et le bruit à l'heure du coucher, et ne laissez entrer la lumière que lorsque vous devez vous réveiller.



## 4 Évitez de faire la grasse matinée.

Vous avez peut-être besoin de rattraper un manque de sommeil, mais ne vous levez pas trop tard les fins de semaine puisque vous risquez de perturber votre horloge biologique. Essayez plutôt de faire une sieste de 30 à 40 minutes pendant la journée.

## 5 Évitez les repas trop copieux le soir.

Mangez plus de deux heures avant de vous coucher. Si vous avez encore faim, une légère collation au coucher peut favoriser le sommeil.

## 6 Évitez la caféine après l'heure du midi.

La caféine peut persister pendant de nombreuses heures, même si sa concentration dans le sang atteint un maximum de 30 à 60 minutes après son ingestion.



## 7 Évitez de boire de l'alcool à l'approche du coucher.

Bien qu'il semble vous aider à vous endormir, l'alcool peut perturber davantage votre sommeil et, comme il s'agit également d'un diurétique, vous risquez d'aller plus souvent aux toilettes la nuit, perturbant encore plus votre sommeil.

## 8 Sortez pendant la journée.

L'exposition à la lumière influence le rythme circadien d'une personne (les cycles quotidiens de sommeil et d'éveil) — la lumière du soleil est de nombreuses fois plus puissante que la plus brillante des lumières intérieures.



## 9 Faites de l'exercice.

Selon le Harvard Health News, l'exercice physique est le seul moyen prouvé de prolonger le sommeil profond chez les adultes. Toutefois, ne faites pas d'exercice vigoureux dans les 3 à 4 heures précédant l'heure du coucher, car cela peut entraîner des difficultés à s'endormir.

