

LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE

10 CONSEILS SUR LE SOMMEIL



1

Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas traîner le matin si la nuit a été mauvaise.



2

Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil.

3



Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de l'horloge biologique.

4



L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.

5



La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.

6



Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.

7



Pour résister à la somnolence, alterner les activités physiques ou manuelles... Et ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée.

8



Le soir, ne pas sauter le dîner mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).

9



Se déconnecter de 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur).

10



S'aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

*Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance