

HYGIÈNE DU SOMMEIL

Ce qu'on appelle « hygiène du sommeil » est une série de recommandations sur des habitudes de vie et des facteurs environnementaux qui favorisent le sommeil. Ces facteurs sont rarement la cause principale des troubles, mais une mauvaise hygiène du sommeil peut amplifier le problème.

- **Ne consommez pas de boissons caféinées** (thé, café, soda, coca-cola) dans les quatre à six heures qui précèdent le coucher. Par contre, la prise d'une boisson chaude non caféinée (Par exemple une tisane) peut être favorable à l'endormissement.
- **Évitez de fumer au moment** du coucher et lors des éveils nocturnes. La nicotine est un stimulant. Fumer au moment des éveils nocturnes majore ces éveils.
- **Évitez l'alcool au repas du soir.** L'alcool est un dépresseur qui peut favoriser l'endormissement, mais il fragmente le sommeil et favorise ainsi les éveils nocturnes.
- **Gardez votre chambre à coucher calme et obscure.** Votre lit et votre chambre doivent être confortables pour favoriser le sommeil.
- **Évitez les températures extrêmes dans la chambre à coucher.** Le corps humain régule en permanence sa température à un niveau stable (37°C). Si la température externe est trop chaude ou trop froide, les réactions physiologiques nécessaires au maintien de cette température peuvent perturber le sommeil. La température idéale de la chambre est de 18-19°C.
- **Mettez de côté les problèmes de la journée** passée et ceux qui restent à régler, bien avant l'heure du coucher. La rumination des pensées, au moment du coucher, entraîne une activation cérébrale et parfois des angoisses, qui empêchent de s'endormir. Notez sur un carnet vos préoccupations, les choses qu'il vous reste à régler et planifier ce que vous devez faire pour le lendemain.
- **Préférez un dîner léger**, mais ne vous couchez pas en ayant faim. Une alimentation riche en glucides lents favorise le sommeil.
- **Pratiquez une activité physique régulière** en fin d'après-midi ou en début de soirée. Le sport favorise l'endormissement, diminue les éveils nocturnes et augmente le sommeil à ondes lentes (le plus réparateur). Toutefois attention, il ne doit pas être pratiqué dans les 4 heures qui précèdent le coucher.
- **Placez votre réveil de manière à ne pas le voir.** L'observation des heures qui passent favorise l'angoisse et la frustration, lesquels constituent des obstacles à l'endormissement.
- **Favorisez les activités relaxantes** au moins 1 heure avant le coucher pour préparer le sommeil. La détente physique et morale favorise l'endormissement. À l'inverse, les activités cérébrales qui stimulent le cerveau, le retardent.