



Journée Nationale du Sommeil 2018

L'Unité d'Explorations des Troubles du Sommeil et de la Vigilance du CHRU de Nancy vous propose:

Les bons conseils pour bien dormir



■ Apprendre à respirer

Les exercices de relaxation aident à préparer le sommeil.

Installez-vous dans un fauteuil, les bras le long du corps, les jambes non croisées. Fermez les yeux et respirez doucement la bouche entrouverte. Laissez-vous aller.

Concentrez-vous sur votre main gauche. Pensez aux muscles des doigts et relâchez votre main. Concentrez-vous sur votre bras, puis faites la même chose sur le côté droit...



- **Eteindre la télé et les appareils électroniques**

Regarder la télé dans sa chambre pour s'endormir est une mauvaise habitude. « La télévision détourne votre attention vers autre chose que le sommeil. Devant la télévision, vous êtes détendu, mais cet effet est transitoire. Dès que la télévision s'arrête, la tension revient et le sommeil s'en va. »

Imposez-vous de vous coucher sans télévision, ordinateur ou téléphone dans votre chambre.



- **Se lever quand on ne trouve pas le sommeil**

Inutile de rester au lit plus de 30 minutes à se tourner et à se retourner. Si vous ne parvenez pas à dormir, il est conseillé de se lever, de changer de pièce et de reprendre une activité calme.

Buvez une tisane, écoutez de la musique ou lisez en attendant de sentir le retour des premiers signes du sommeil.



■ Prendre un bain chaud

Pour dormir, il faut se détendre et ne plus penser...

Facile? Pas forcément.

Un bain chaud deux heures avant le coucher peut aider à se relâcher.

Vous pouvez aussi pratiquer des exercices de relaxation comme le yoga.



■ Manger léger mais pas trop

« Le repas du soir doit être léger et équilibré. »

Certains plats sont clairement à éviter comme le cassoulet ou la choucroute qui ne facilitent pas la digestion et donc l'endormissement.

A l'inverse, se coucher le ventre vide est un mauvais calcul: la faim pourrait vous réveiller.



■ Bannir alcool et cigarettes

Vous aimez fumer une dernière cigarette avant d'aller vous coucher? Sachez que la nicotine est un excitant du système nerveux central. Si vous fumez le soir, votre sommeil sera plus léger et morcelé.

Quant à l'alcool, s'il favorise l'endormissement, gare à la nuit qui risque d'être entrecoupée d'éveils.



- **Ne pas trop consommer d'excitants**

Le soir, réduire café, thé et boissons à base de coca dont les effets excitants agissent sur le sommeil.

Chez un bon dormeur, un excès de café peut induire une nuit agitée. Chez un insomniaque, l'effet est garanti et assure un sommeil perturbé.

Contrairement à la croyance populaire, un espresso est moins chargé en caféine qu'un café filtre.



■ Réserver les activités physiques au matin

Pour s'endormir rapidement, inutile de planifier une séance sportive juste avant de se mettre au lit. La raison? « Le sport a pour effet de relancer les systèmes d'éveil et d'augmenter la température corporelle. »

Pour dormir, il faudra attendre que la stimulation liée à l'effort s'apaise.

Dépensez-vous plutôt le matin ou avant 19h.



■ Bien choisir sa literie

Peu importe que vous soyez partisan de la couette ou des draps tirés au carré; en revanche, ne négligez pas le choix de votre matelas.

« Une mauvaise literie perturbe le sommeil le plus robuste. Elle doit être adaptée à chacun. »

Pour bien dormir, mieux vaut éviter le lit défoncé.



■ Dormir dans une chambre aérée

Dormez dans une pièce ni trop chaude, ni trop froide.

« La température idéale de la chambre à coucher se situe entre 18 et 20°. ».

En été, la chaleur peut rendre l'endormissement laborieux. A défaut de pouvoir améliorer l'isolation thermique de la chambre, pensez à l'aérer régulièrement.

Les 12 règles d'or

1. Se lever tous les jours à la même heure
2. Faire de l'exercice physique le matin à la LUMIERE
3. Faire une SIESTE de 20 minutes au fauteuil
4. Consommer avec modération café, thé, alcool et tabac
5. Respecter une alimentation glucidique le matin, protidique le soir
6. Faire des activités sociales ou intellectuelles le soir



Les 12 règles d'or

7. Respecter l'environnement du sommeil: bruit, température, lumière
8. Se coucher avec le besoin de dormir (sable, bâillements, baisse de concentration)
9. N'utiliser le lit que pour DORMIR
10. Quitter le lit si insomnie de 20 minutes
11. Se recoucher avec le besoin de dormir
12. Recommencer autant que nécessaire

