

Cinq règles pour bien dormir

Réveils fréquents, difficultés d'endormissement, votre sommeil est perturbé ? Pourtant, quelques règles simples peuvent vous aider à retrouver le sommeil dont vous rêvez.

Voici cinq conseils qui devraient vous aider à ne pas devenir insomniaque...

1 - Respectez votre sommeil

Vous avez du mal à vous endormir le soir ? Peut-être, tout simplement, ratez-vous votre heure d'endormissement, parce que vous tenez à voir la fin du film, à terminer votre livre ou parce que vous êtes avec des amis. Comme le sommeil est organisé en cycles d'environ une heure trente, si vous ratez votre «train», il vous faudra attendre le prochain. Vous risquez donc de vous tourner et retourner dans votre lit sans parvenir à raccrocher les wagons ! De la même façon, si vous êtes du soir, inutile de vous coucher avec les poules, vous ne parviendrez pas à vous endormir ! Quand vos yeux picotent, que vous baillez et frissonnez... C'est l'heure, filez ! Ensuite, essayez, dans la mesure du possible, de vous coucher et de vous lever chaque jour approximativement à même heure. Si vous malmenez votre sommeil (coucher 11 heures en semaine, 4 heures du matin le samedi, lever 14 h, etc.), il sera de plus en plus difficile.

2 - Trouvez la bonne température

Vous prenez un bain chaud le soir pour vous calmer et vous préparer au sommeil ? Erreur ! Quand il se programme pour dormir, l'organisme, à l'inverse, diminue sa température interne. Il vous faut donc aller en ce sens, et vous offrir plutôt un bain (ou une douche tiède, 37°C au maximum, pour vous apaiser. Dans votre chambre, baissez également la température à 20°C. Et dormez avec les pieds au chaud ! Des scientifiques viennent en effet de démontrer que réchauffer ses extrémités favorise la vasodilatation des petites vaisseaux, ce qui favorise l'endormissement. Réhabilitez les chaussettes au lit !

3 - Dînez léger

Une digestion difficile contrarie le sommeil, alors évitez les dîners lourds avant de filer au lit. Proscrivez la viande rouge, les plats épicés, l'alcool, le café et le thé. Préférez des crudités, du pain blanc, des pâtes, du poisson et des légumes, et tous les produits laitiers qui contiennent du tryptophane, substance à partir de laquelle est fabriquée la sérotonine, hormone de la tranquillité et de l'endormissement ! Dînez le plus tôt possible (dans l'idéal, deux heures avant le coucher). Buvez une tisane de plantes (tilleul, verveine, camomille ou fleur d'oranger, mais aussi passiflore, valériane, aubépine et houblon, efficaces contre la nervosité), ou un verre de lait tiède qui exerce un effet sédatif.

4 - Aménagez votre nid

Vous dormez mal ? Mettez immédiatement au rencard votre télévision si elle trône au pied de votre lit : c'est une des premières mesures prônées par les spécialistes du sommeil. De la même façon, votre bureau ne doit pas être votre chambre... Encore pire si vous travaillez sous la couette ! Une chambre est un endroit pour dormir, pas une salle multi-activités ! Quant au lit lui-même, c'est un élément essentiel : difficile de vivre des nuits de rêve quand on dort sur un matelas déformé ou que le moindre mouvement de son compagnon de chambre vous fait sursauter. Un matelas se change tous les 10 ans, quel âge a le vôtre ? Ajoutez à votre panoplie des bouchons d'oreille (si votre conjoint ronfle).

5 - Ne vous "prenez pas la tête"

Certaines activités intellectuelles perturbent fortement le sommeil, s'il est fragile. Evitez ainsi la télévision, les jeux vidéo et tous les soucis : impôts, comptabilité, copies à corriger... A bannir aussi, les disputes conjugales ! Rien de tel pour s'énerver, puis ressasser sur l'oreiller et mal dormir !

Isabelle Delaleu

Mis à jour le 21 mars 2013