

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 10 règles pour trouver des solutions pour dormir. Quels sont les conseils pour dormir ? Voici plein de conseils de terrain pour s'endormir plus vite. » En lire plus: 10 conseils simples pour mieux dormir, pour un meilleur sommeil

Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 10 règles pour trouver des solutions pour dormir. Quels sont les conseils pour dormir ? Voici plein de conseils de terrain pour s'endormir plus vite.

Que se passe-t-il quand on dort: on récupère bien sûr !! de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée; mais aussi on mémorise les informations de la journée, ce qui par exemple est utile pour un élève ou un étudiant; si le sommeil est correct notre organisme libère de l'hormone de croissance en milieu de nuit ce qui permet le maintien des structures musculaires, et chez l'enfant la croissance;

Les spécialistes en accidentologie signalent que les accidents sont plus fréquents chez les personnes qui dorment mal ou insuffisamment ou encore qui modifient trop souvent leurs horaires de sommeil;

Une personne qui dort mal est sujette à prendre du poids mais aussi à développer un jour un diabète;

En dormant un sportif récupère physiologiquement mais aussi au niveau hormonal (hormone de croissance pour réparer les fibres lésées par un entraînement ou une compétition; Testostérone: c'est surtout la nuit que sont fabriquées les hormones de l'effort)

DONC COMMENT MIEUX DORMIR : VOICI des CONSEILS Article mis à jour le 23-01-2014

Très souvent le sportif rencontre des problèmes de sommeil, il souhaite bénéficier de conseils pour mieux dormir, lutter contre les troubles du sommeil la veille d'un objectif; de même que passer une bonne nuit après une compétition ou une grosse séance d'entraînement est le meilleur moyen de bien récupérer.

Dans cet article vous trouverez les bons conseils pour le sommeil, des trucs et des astuces pour s'endormir vite, des conseils pour s'endormir sans prendre de médicaments.

Car ... quels sont les risques et les effets des somnifères: une chute sur la compétition (cyclisme), des troubles de la mémoire, et une dépendance aux somnifères.

Il existe plein d'astuces pour renforcer la qualité du sommeil.

Voici les principaux conseils qui peuvent renforcer la qualité du sommeil chez le sportif ; en effet c'est essentiellement pendant qu'on dort que le corps récupère : au niveau musculaire, hormonal mais aussi au niveau du stress psychologique qui accompagne une compétition ou une grosse charge d'entraînement. Je vais exposer des conseils, des trucs, des astuces pour mieux s'endormir et bien récupérer la nuit. Pour des informations plus détaillées, vous pouvez vous référer à un autre article sur ce site de conseils en médecine du sport :

Sommeil et sport

<http://www.medecinedusportconseils.com/2009/10/04/limportance-du-sommeil/> —Le sommeil est une fonction vitale.

Tous les animaux, les mammifères, les oiseaux, les insectes, et ... les plantes se reposent selon des cycles précis.

On occupe à peu près le tiers de sa vie adulte (et plus encore dans l'enfance) à dormir, on passe donc 30 ans de sa vie à dormir ! Le sommeil participe à la restauration et la réparation de notre organisme et lui fournit l'énergie nécessaire pour affronter la journée à venir. Il est indispensable au bien-être physique comme intellectuel : l'organisme récupère, le cerveau aussi. »

— Je m'apprêtais à lister 10 conseils pour bien dormir; mais je détaille plus d'astuces et de conseils pour mieux s'endormir; les voici:

—Le sommeil fonctionne par cycles. Dès les tout premiers signes (bâillements, paupières qui flanchent, etc.), c'est que « le train passe », il ne faut pas le louper : il faut vous coucher. Sinon il faut attendre le train suivant qui passe 90 mns plus tard (= la durée d'un cycle de sommeil)

—Veiller à se coucher à heures régulières : il faut « éduquer » le cerveau.

—Télévision, internet, jeux en réseau, console de jeux : les écrans sont des ennemis pour le sommeil car ils stimulent le cerveau et maintiennent le niveau de vigilance. Si vraiment vous êtes un adepte inconditionnel, les écrans ne doivent pas être dans l'obscurité (laisser allumée la pièce) sinon le cerveau est beaucoup plus stimulé et aura du mal à se mettre en mode « veille » ...

—Une fois la lumière éteinte, veiller à une obscurité totale dans la chambre.

—Aérer un peu la chambre avant le coucher, également le matin.

—Voyez comment vous pouvez mieux insonoriser la pièce dans laquelle vous dormez.

—Le lit est uniquement un endroit pour dormir et le sommeil, un rituel. Si vous lisez, si vous travaillez sur votre ordinateur : ne le faites pas au lit ; votre cerveau doit être « éduqué » pour repérer automatiquement que le lit est fait pour dormir. Lisez ou tapez sur votre PC dans une autre pièce, ou alors installés sur un fauteuil dans votre chambre.

—Se détendre et se relaxer avant de se coucher, et éviter les jeux vidéo qui « secouent les neurones », éviter les contrariétés et les disputes (si c'est possible !) Des exercices simples de respiration et de relaxation sont un bon moyen de détendre le corps et l'esprit, cf. mon site de sophrologie où vous pouvez télécharger des séances pour se relaxer grâce à la respiration. Le training autogène de Schultz est également une bonne technique pour s'endormir.

—Couper votre téléphone portable en vous couchant !! (même s'il est dans une autre pièce)

—En fin de journée éviter de boire de l'alcool, et de fumer (une cigarette ou ... du cannabis) car ce sont des excitants ; et bien sûr éviter le café et le thé, ou le Coca (bien que chacun réagisse différemment à la consommation de caféine)

—Une literie (sommier, matelas) de qualité est à la base d'un bon sommeil. Un matelas se change tous les 10 ans. Si on dort à deux, opter pour un grand lit pour ne pas gêner votre partenaire et/ou pour 2 matelas séparés. Si l'un de vous ronfle, porter des bouchons d'oreille (si votre partenaire présente des « apnées du sommeil » il faut lui conseiller de consulter un pneumologue ou un ORL car ces apnées perturbent le sommeil)

—La nutrition : digestion et sommeil ne font pas bon ménage : il faut manger moins le soir que le midi, et respecter un délai de 2 heures minimum entre la fin du dîner et le coucher. Éviter la viande rouge et les épices, en optant plutôt pour des légumes et des produits laitiers (si vous tolérez les produits laitiers) car ils favorisent la production de sérotonine, neuromédiateur qui rassure, tranquillise et favorise l'endormissement. Éviter aussi de consommer des graisses: elles ralentissent la digestion (par exemple éviter le fromage le soir)

—L'activité physique améliore la qualité du sommeil lent et profond (= le « sommeil à ondes lentes »), mais elle possède un effet excitant qui perturber l'endormissement si cette activité est pratiquée le soir ; surtout s'il s'agit d'une activité intense (par exemple squash, tennis, body-pump etc.) ; alors qu'au contraire une marche tranquille va faciliter l'endormissement.

—Ne pas faire une sieste prolongée (= plus de 35 minutes) dans l'après-midi sinon on a déjà fait un « cycle » de sommeil qui sera déduit des 4-5 cycles de la nuit (on mange moins si on grignote avant un repas) Je propose des séances de sophrologie pour faire des siestes, ou plutôt des microsiestes, qui permettent de compenser une carence de sommeil, et qui présentent un intérêt pour mieux récupérer chez le sportif qui fait du biquotidien: <https://www.seance-sophrologie.com/categorie/12/micro-sieste-sportif>

—Réduisez PROGRESSIVEMENT la luminosité de la pièce, vous informez ainsi le cerveau qu'il va bientôt dormir.

—La température corporelle doit s'abaisser un peu : douche tiède-froide une demi-heure avant le coucher, pas plus de 16-17° dans la chambre, ne pas trop se couvrir.

—Une petite collation sucrée optimise l'endormissement (ça « rassure » le cerveau) et limite le risque d'hypoglycémies nocturnes qui occasionnent des réveils nocturnes, cela est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense : une tisane sédative (tilleul, camomille, verveine) sucrée avec un peu de (bon) miel, et si le lendemain matin un entraînement est prévu, ou une compétition on peut y ajouter 2 tranches de pain d'épices ou un petit pot de compote de fruits (cela recharge les « batteries » de glucides pour le lendemain) Penser toutefois à vous brosser les dents.

—Surélever un peu les jambes la nuit en plaçant un coussin sous le matelas côté pieds, le retour veineux sera ainsi plus performant.

—En cas de difficultés à s'endormir peuvent être préconisés certains produits homéopathiques (par exemple 5 granules de Gelsémium 5CH une heure avant le coucher puis 5 granules de Cofféa 5CH juste avant d'éteindre la lumière ; ou encore 70 gouttes d'Escholtzia dans une tisane sucrée, une petite heure avant le coucher.

—Pourquoi ne pas essayer un exercice de sophrologie tel que celui que je propose pour trouver le sommeil <https://www.seance-sophrologie.com/categorie/13/qualite-sommeil-sportif> et/ou un exercice de sophrologie qui facilite la récupération après l'effort : <https://www.seance-sophrologie.com/categorie/10/recuperation-sportif>

—Enfin, ainsi que je le conseille dans plusieurs articles, il faut préparer de l'eau (du robinet) dans une petite bouteille ou un bon verre, à portée de main, car en cas de réveil nocturne il est nécessaire de boire 2-3 gorgées, surtout si un entraînement a eu lieu en fin de journée.

Ainsi que je le précise régulièrement, ces conseils ne remplacent pas la prise en charge que pourra vous proposer votre médecin traitant qui vous connaît bien.

Auteur de cet article : Jean-Jacques Menuet <http://www.medecinedusportconseils.com/>