

Hygiène du sommeil

Voici quelques suggestions qui pourront peut-être vous aider à mieux dormir.

1. Levez-vous à la même heure tous les matins, peu importe la durée du sommeil de la nuit précédente. Ceci aidera à normaliser votre cycle sommeil-réveil.
2. Réservez les soirées pour la relaxation et le loisir. Évitez les activités physiques ou mentales trop vigoureuses en soirée.
3. Un bon programme d'exercices physiques régulier, effectué en après-midi, peut faciliter le sommeil. Cependant, il faut respecter la suggestion #2 et éviter de le faire en soirée.
4. Évitez les siestes. Si vous devez absolument faire une sieste, prenez une de moins d'une heure, avant 15h.
5. Évitez l'alcool, la caféine et la nicotine pour quatre à six heures avant le coucher. La caféine et la nicotine sont des stimulants. Bien que l'alcool puisse provoquer la somnolence pour certains en soirée, en réalité cela cause un sommeil plus fragile pour le restant de la nuit.
6. Créez des conditions favorables pour dormir. Le sommeil peut être encouragé par une chambre sombre et silencieuse, avec une bonne circulation d'air et un lit confortable.
7. Installez votre réveille-matin et toutes autres horloges hors de vue, pour prévenir l'inquiétude liée au calcul de temps jusqu'au réveil.
8. Évitez les gros repas lourds en soirée. Cependant, ne vous couchez pas en ayant trop faim. Si nécessaire, prenez une petite collation légère en soirée.
9. Réservez votre lit seulement pour dormir et pour l'activité sexuelle. Évitez de faire d'autres activités au lit, par exemple regarder la télévision ou faire du travail.
10. Relaxez avant d'essayer de dormir. Évitez de vous tracasser dans votre lit. Plusieurs techniques de relaxation faciles à apprendre sont disponibles, telle la relaxation progressive.