



# NEOREV NOS GUIDES SOMMEIL

COMMENT MIEUX DORMIR ET RETROUVER LE SOMMEIL ?

## TABLE DES MATIERES

1	La température de la chambre .....	3
2	La lumière de la pièce .....	3
3	La literie .....	3
4	L'activité physique .....	3
5	L'alimentation .....	4
6	Les écrans .....	4
7	La relaxation .....	4
8	Les signaux du corps .....	4
9	Le rythme biologique .....	4
10	Le lâcher prise .....	5
11	Les aides au sommeil de Neorev .....	5

# COMMENT MIEUX DORMIR ET RETROUVER LE SOMMEIL ?

**On le sait, bien dormir est primordial pour assurer à notre organisme de récupérer de nos journées marathon, de se régénérer pour préserver notre santé tant physique que mentale.**

Pourtant, 25 % environ des français déclarent manquer de sommeil et ils sont près d'un tiers à souffrir de troubles pour dormir. Si dans les cas de véritables pathologies le premier conseil reste évidemment de consulter un médecin ou spécialiste, voici néanmoins 10 conseils pour vous aider vous mettre dans les meilleures conditions d'une nuit reposante.

## 1 La température de la chambre

Pour bien dormir, votre organisme doit être préparé à se mettre au repos et pour cela abaisser sensiblement votre température. Si avoir froid risque de vous perturber pour vous endormir, évitez néanmoins les pièces surchauffées qui vont avoir tendance à vous maintenir en éveil, à vous énerver ou encore à vous réveiller en plein cycle au milieu de la nuit. La température idéale recommandée pour une chambre se situe autour de 18 ou 19 degrés.

## 2 La lumière de la pièce

Comme la température, la lumière dans la pièce peut perturber ou empêcher votre endormissement. Si certains apprécient d'avoir un brin de lumière d'autres préfèrent une complète obscurité. Faites évidemment selon vos préférences mais prenez garde à limiter les interférences lumineuses qui pourraient venir d'un radio réveil, de votre écran de téléphone qui s'allume...

## 3 La literie

La qualité de votre literie et son adéquation avec votre profil est également un facteur clé dans la qualité de votre sommeil. Un lit trop mou, ou trop dur, un sommier qui grince ou des lattes qui se sentent à travers un matelas trop usé ou enfoncé, etc. Toutes ces situations peuvent évidemment troubler votre nuit et impacter non seulement votre sommeil, mais aussi provoquer douleurs du dos, des cervicales, etc. Pour vous assurer de faire le bon choix, n'hésitez pas à demander conseils auprès de spécialistes qui prendront en compte vos préférences mais aussi votre morphologie et celle éventuellement de votre conjoint(e) pour vous orienter vers les meilleurs choix de matelas et sommiers en termes de densité, épaisseur, accueil, etc.

## 4 L'activité physique

Pour bien dormir, faites du sport ! Le sport est en effet un allié certain d'une bonne qualité de sommeil : il permet d'évacuer les tensions, de sécréter des hormones du bien-être. En revanche, ne pratiquez pas d'activité physique trop tard dans la journée. En effet, vous obtiendrez exactement l'inverse de l'effet escompté : votre corps met du temps à redescendre après une activité intense alors évitez le jogging juste avant l'heure du coucher. Comptez plusieurs heures entre votre séance et le moment où vous irez dormir pour vous assurer d'avoir retrouvé votre calme pour basculer en mode repos.

## 5 L'alimentation

Au même titre que l'activité physique, l'alimentation influe de manière importante sur la qualité du sommeil et l'endormissement. Se coucher ballonné, lourd et en pleine digestion est l'assurance de compter les moutons pendant un certain temps avant d'être en mesure de trouver les bras de Morphée. Au menu du dîner donc, un repas léger et si possible sans alcool. Tout le monde ne réagit pas de la même manière mais si vous rencontrez des troubles du sommeil, évitez également les excitants en fin de journée (après 16 ou 17H) : thé, café, sodas, boissons énergisantes, etc. Mais favorisez plutôt tisanes ou lait chaud avec une cuillère de miel.

## 6 Les écrans

Ils sont devenus les bêtes noires des spécialistes du sommeil ! Ecrans de télévisions, d'ordinateurs et mobiles, etc. Leur lumière bleue, proche de la lumière du jour, maintient votre organisme en éveil et est particulièrement contre-indiquée avant le coucher. Coupez donc les écrans au moins une heure avant d'aller dormir et retrouvez le plaisir de lire (les liseuses proposent des écrans adaptés), de communiquer avec vos proches, de partager un moment autour d'un jeu de société, de tricoter, etc. Pensez également à couper votre téléphone, a minima le mettre en mode avion, une fois au lit afin d'éviter d'être réveillé en pleine nuit par des notifications qui peuvent certainement attendre le lendemain matin !

## 7 La relaxation

Pour espérer passer une bonne nuit, vous devez chasser toutes les sources d'énervements telles que le stress, l'anxiété, etc. Plus facile à dire qu'à faire quand on court toute la journée, néanmoins vous pouvez essayer par exemple les activités telles que yoga, Pilate, méditation qui favorisent le bien-être et vous mettent dans des dispositions propices à l'endormissement. Vous pouvez également opter pour un bain avant d'aller dormir mais attention également à la température de l'eau qui ne doit pas être trop chaude (max 37°C) pour éviter d'augmenter votre température corporelle avec pour conséquence des difficultés à passer en mode sommeil.

## 8 Les signaux du corps

Le sommeil fonctionne par cycle et si vous ratez le bon moment, vous devrez attendre la prochaine phase. Soyez donc attentif.ve aux signaux envoyés par votre corps et ne cherchez pas à lutter. Votre conjoint(e) n'est pas prêt à aller dormir mais vous baillez sans cesse, vos paupières sont lourdes et vos yeux vous piquent ? Ecoutez-vous et allez vous coucher. C'est encore le meilleur moyen de ne pas vous retourner pendant de longues minutes au lit parce que vous aurez trop tardé.

## 9 Le rythme biologique

Nous ne sommes pas tous égaux avec nos rythmes biologiques, certains sont couche-tôt, d'autres de vrais oiseaux de nuit, certains ont besoin de dormir plus de 8H par jour pour être en forme quand d'autres se contenteront facilement de 5 ou 6 H 00. L'essentiel est de suivre son rythme biologique, d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins et de tenter de garder un rythme à peu près régulier pour se coucher. Si vous alternez des couchers à 22H puis à 1H du matin en permanence, votre organisme aura le plus grand mal à s'adapter et à vous suivre, et vous de vraies difficultés à bien dormir.

## 10 Le lâcher prise

Enfin dernier conseil, et pas toujours le plus simple à mettre en œuvre, tentez de lâcher prise. Si le sommeil ne vient pas, ou si vous faites une insomnie au milieu de la nuit, essayez de ne pas vous obstiner à rester au lit au risque de générer de l'énerverment et de retarder encore plus l'endormissement. Levez-vous, allez lire quelques pages, boire une tisane, etc. Et guettez simplement les signes de sommeil qui vous indiqueront que le moment est venu de vous recoucher et d'entamer, cette fois-ci, une longue nuit de repos !

## 11 Les aides au sommeil de Neorev

NOS AUTRES GUIDES SUR LE SOMMEIL

- :: [Comment lutter contre les troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment remédier aux troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment trouver le sommeil la nuit ?](#)
- :: [Comment trouver le sommeil quand il fait chaud l'été ?](#)
- :: [Comprendre le sommeil de bébé](#)
- :: [Comprendre les problèmes de sommeil](#)
- :: [Les risques provoqués par le manque de sommeil](#)
- :: [Le traitement des troubles du sommeil par hypnose](#)

[ [LE GUIDE EN LIGNE](#) ]