



NEOREV
NOS GUIDES
SOMMEIL

COMMENT TROUVER LE SOMMEIL LA NUIT ?

TABLE DES MATIERES

1	Une bonne literie adaptée à votre nuit	3
2	Un environnement favorable à l'endormissement.....	3
3	Les techniques de relaxation	4
4	Les aides au sommeil de Neorev	4

COMMENT TROUVER LE SOMMEIL LA NUIT ?

Vous avez l'habitude de vous coucher à 22 h 00 puis de passer les heures suivantes à maronner en usant toute sorte de stratagèmes trouvés sur internet juste avant de vous écrouler de fatigue sous les coups de 3 h 00 du matin ? On vous donne 3 conseils pour vous endormir plus vite et passer de meilleures nuits.

1 Une bonne literie adaptée à votre nuit

Si vous éprouvez quotidiennement des difficultés pour vous endormir, il faut en premier lieu considérer la qualité de votre literie. Vous sentez vous à l'aise dans votre lit ? Possédez-vous suffisamment de place au sein du lit conjugal ?

Les spécialistes de la literie recommandent de changer de literie tous les 8 – 10 ans ; si l'achat de votre dernier matelas remonte à cette période il est sûrement temps d'envisager d'investir dans un nouveau lit.

Il a été prouvé qu'à partir de 7 années passées sur un même matelas l'usure de ce dernier commence à impacter négativement l'endormissement et la qualité du sommeil. Sachant qu'en moyenne les français renouvellent leur literie tous les 14 ans, il est bien dommage de penser que tant de personnes perdent, sans s'en rendre compte, de précieuses heures de sommeil chaque semaine pendant autant de temps.

La literie comprenant également les oreillers et la couette, il est tout à fait possible d'améliorer significativement votre qualité de sommeil sans avoir à changer directement de matelas surtout si l'achat de ce dernier remonte à quelques années seulement.

Notamment en vous orientant vers des oreillers à mémoire de forme ou des surmatelas à mémoire de forme.

2 Un environnement favorable à l'endormissement

Pour passer de bonnes nuits une bonne literie est certes primordiale mais dormir dans un environnement favorable l'est tout autant.

Votre chambre doit être :

- La pièce la plus silencieuse :
Le bruit est responsable de la plupart des difficultés d'endormissement et des micro-réveils nocturnes. Vous ne vous souviendrez sûrement pas de la majorité de ces micro-réveils mais ceux-ci cassent le rythme du sommeil pouvant entraîner à la longue des insomnies
- D'une température idéale :
Pour une bonne nuit de sommeil l'idéal étant de dormir dans une pièce d'une température inférieure à celle des pièces de vie, aux alentours de 18°-20°. Une telle température favorise la baisse de celle du corps permettant un endormissement plus prompt.
- Plongée dans l'obscurité totale :
La gestion de la lumière avant la nuit est fondamentale pour éviter les insomnies. En effet il est recommandé de baisser progressivement l'intensité lumineuse les heures avant le coucher pour ensuite s'endormir dans une pièce totalement privée de sources lumineuses.

- Propre et saine :
Il faut idéalement que votre chambre soit totalement propre afin d'éviter l'apparition d'acariens et l'accumulation de poussière favorisant les allergies et autres quintes de toux, éternuements qui peuvent contrarier votre sommeil.

3 Les techniques de relaxation

Vous vous êtes dotés d'un matelas King Size à mémoire de forme garni des meilleurs oreillers du marché et votre chambre est récurée de fond en comble régulièrement mais malgré cela vous n'arrivez toujours pas à vous endormir rapidement ?

Le sommeil possède un côté psychologique non négligeable et l'insomnie peut vous faire entrer dans un cercle vicieux où vous n'arrivez pas à dormir simplement par l'appréhension de devoir affronter une nouvelle insomnie.

Pourquoi ne pas tester des exercices de Yoga basés sur des postures relaxantes et des exercices de respiration. Pour les personnes souffrant de problèmes d'endormissement plus importants vous pouvez également vous tourner vers la sophrologie ou encore l'hypnose.

4 Les aides au sommeil de Neorev

NOS AUTRES GUIDES SUR LE SOMMEIL

- :: [Comment lutter contre les troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment mieux dormir et retrouver le sommeil ?](#)
- :: [Comment remédier aux troubles du sommeil ?](#)
- :: [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](#)]