

- Épisode 56 -



#56



- Conseils pour bien dormir -

Situation : Comprendre des conseils pour bien dormir

Selon une étude récente, la majorité des Français estiment que leur sommeil est de moins en moins bon. 59% d'entre eux trouvent que leur sommeil se dégrade. En conséquence, un Français sur quatre prend des produits pour dormir. Alors, voici quelques conseils pour retrouver un sommeil de qualité.

Tout d'abord, bien préparer son sommeil est essentiel. Il est important de faire de l'exercice physique dans la journée pour être fatigué le soir. Évitez les excitants en fin de journée comme le thé, le café, les cigarettes ou encore l'alcool et préférez un repas léger à un dîner copieux et gras. Il est indispensable d'arrêter de regarder des écrans une heure avant de se coucher et de favoriser des activités relaxantes comme la lecture, la musique douce ou la méditation. Vous pouvez également couper les alertes et les notifications du téléphone portable de façon à ne pas être réveillé dans la nuit.

Au moment de se coucher, il vaut mieux respecter des horaires réguliers de sommeil même le week-end. Adieu la grasse matinée du dimanche ! En effet, cela décale le rythme de sommeil et dérègle l'horloge interne. Ne résistez pas à la fatigue et à l'endormissement. Écoutez les signaux que vous envoie votre corps comme les bâillements ou les paupières lourdes. Il faut aller se coucher quand on se sent fatigué ! Concernant la durée de sommeil, tout le monde n'a pas les mêmes besoins mais il est recommandé de dormir entre 7h et 9h par nuit.

Pour finir, un environnement frais et calme facilite le sommeil. Évitez le bruit et limitez la lumière dans la chambre est fondamental. Dormez dans l'obscurité en fermant les volets ou les rideaux. N'hésitez pas à utiliser des bouchons d'oreilles ou un masque de nuit. Pour les personnes ayant des animaux domestiques, il est préférable de les éloigner de la chambre et surtout du lit car ils ont un rythme de sommeil différent et risquent de vous réveiller. Il est conseillé de ne pas regarder la télévision, de ne pas travailler ou encore de ne pas manger au lit. La chambre doit être réservée au sommeil. N'oubliez pas d'aérer votre chambre le matin et ne la chauffez pas au-delà de 18°C-19°C.

Si vous partagez votre lit avec un conjoint qui ronfle, essayez de mettre en place des règles permettant le respect du calme et bon courage !