

Comment améliorer votre sommeil ?



Le sommeil étant une fonction vitale et indispensable à notre santé physique et psychique. **Les troubles du sommeil entraînent un risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète, favorise même l'obésité. Cela a aussi un effet sur les troubles de l'humeur, voire la dépression.**

Cette fiche vous donne des astuces pour améliorer la qualité de votre sommeil.

CONSEIL N°1

HORAIRES RÉGULIERS

DE SOMMEIL



Soyez régulier dans vos heures de sommeil. **Couchez-vous le soir lorsque vous ressentez le besoin de dormir** et gardez une heure de réveil similaire tous les jours en évitant les décalages de plus de 2 heures.



ASTUCE

Chaque personne a besoin d'un nombre d'heures de sommeil différent (entre 7h et 10h).

Si vous vous levez à 8h, calculez donc bien l'heure à laquelle vous devez vous coucher pour avoir votre nombre d'heures de sommeil idéal. Vous serez surpris !

CONSEIL N°2

ÉVITEZ LE PORTABLE AVANT

DE DORMIR

La lumière bleue de nos téléphones a un rôle néfaste sur la qualité de notre sommeil. Lorsque nous regardons un écran lumineux alors même que la nuit est tombée et que notre organisme s'apprête à dormir, **notre cerveau, croyant qu'il fait jour, cesse de produire de la mélatonine, une hormone qui permet au corps de se reposer.**



ASTUCE

Ne gardez pas votre téléphone dans votre chambre et si vous le rechargez la nuit, **branchez votre chargeur dans une autre pièce**, cela évitera toute tentation.

CONSEIL N°3

SOIGNEZ L'ATMOSPHÈRE

DE VOTRE CHAMBRE



Elle doit être **calme, sombre** (une pièce trop lumineuse diminue la production de mélatonine et diminue donc la qualité et la quantité de votre sommeil), **tempérée** (entre 18 et 20 degrés) et **bien ventilée pour une bonne oxygénation du cerveau durant la nuit.**



ASTUCE

Si besoin, faites l'acquisition d'un **masque occultant** pour l'obscurité, et de **bouchons d'oreille** pour le calme.

CONSEIL N°4

ÉVITEZ LES PRODUITS ILLICITES

ET L'ALCOOL

Même s'ils aident à s'endormir, **sous l'influence de l'alcool** (même un seul verre) et **des drogues, la qualité du sommeil diminue.**



ASTUCE

Remplacez votre verre de vin par **une boisson non alcoolisée que vous aimez : jus de tomates, jus de citron, bière sans alcool...**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Français passent en moyenne 2 heures par jour sur leur téléphone.



#défi

1. Choisissez un conseil
2. Tentez de le mettre en pratique pendant au moins 3 semaines et observez les effets.

Contribution médicale : Dr Claire Lewandowski, Dr Nicolas Camus.