RETROUVER le sommeil

Livre Blanc

Et si vous adoptiez une bonne hygiène de sommeil ?

Isabelle Bonnefous

RETROUVER le sommeil

- L’environnement
- Les rythmes
- L’hygiène de vie
- Les bonnes habitudes
- Les mauvaises habitudes

L’environnement

L’environnement est la base de toute bonne hygiène de sommeil car il va créer ou pas des conditions favorables pour bien dormir.

- Il est en effet indispensable d’**avoir une chambre aérée, au calme, obscure** (avec volets ou rideaux occultants pour vous protéger de la lumière extérieure), **avec une température plus fraîche** lorsque votre logement est chauffé (18-20°C), la température du corps devant diminuer pour pouvoir s’endormir.

- Ajoutez des couvertures si besoin et mettez des chaussettes si vous avez froid aux pieds: **il est difficile de s’endormir quand on a froid.**

- Il est préférable d’**éviter** de prendre une **douche ou un bain trop chaud**, juste avant d’aller vous coucher, si vous avez des problèmes d’endormissement : cela pourra vous détendre mais, cela risque aussi de retarder votre endormissement en élevant votre température corporelle.

- En cas de canicule, une douche tiède ou fraîche, pourra vous aider à vous endormir plus facilement. Vous pouvez aussi vous passer un gant humide sur le corps, enfiler un T-Shirt mouillé, vous rafraîchir les pieds.

- Il est également très important d’avoir une **literie de bonne qualité** et de penser à la changer régulièrement pour bien dormir.

Les rythmes

- **Tous les rythmes de notre quotidien (lever, coucher, repas, …) jouent un rôle important pour caler notre horloge biologique,** il est donc recommandé d'éviter de trop les décaler si vous avez des problèmes de sommeil. Je vous accompagne pour identifier comment vous organiser au mieux en fonction de vos contraintes personnelles.

L’hygiène de vie

- **Il est important de s’exposer tous les jours à la lumière naturelle** au moins 1/2h (marche, vélo, sur un banc dans un jardin,…), pour favoriser la fabrication de la mélatonine, l’hormone qui induit le sommeil. Cela vous aidera également à garder un meilleur moral, tout particulièrement en hiver. Si cela ne vous est pas possible, vous pouvez aussi utiliser une lampe de luminothérapie pour obtenir le même effet. **Consulter au préalable votre ophtalmologiste et votre médecin généraliste** pour obtenir leur accord car il existe certaines contre-indications médicales.

- **La pratique régulière d'une activité physique** (marche, sport), idéalement **à lumière du jour**, est tout particulièrement recommandée pour favoriser un sommeil réparateur, de bonne qualité et évacuer le stress. Évitez si possible le créneau du soir, trop proche du coucher, si vous avez des problèmes d'endormissement. En effet, le sport élevant la température corporelle, vous risquer d'avoir du mal à vous endormir si vous le pratiquez trop tard.

- **Le tabac a des effets néfastes sur notre sommeil**. Je vous conseille pour vous aider à gérer au mieux votre consommation si vous êtes fumeur.

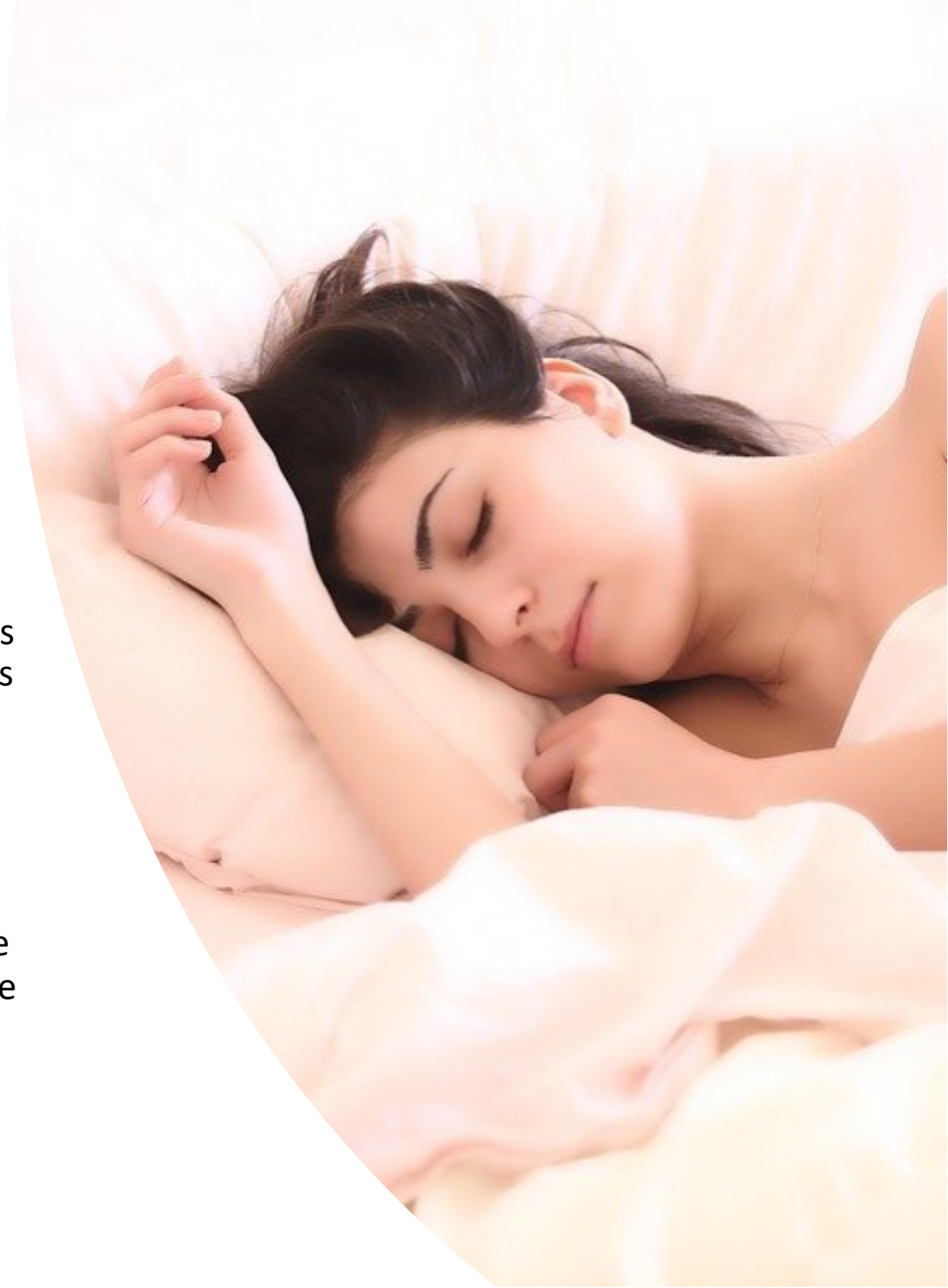
- **Un certain nombre de boissons ont un effet excitant qui est néfaste pour votre sommeil (alcool, thé, café, cola,…).** Je vous accompagne pour vous apprendre à gérer leur consommation au mieux dans la journée, limiter leur effet nocif et trouver des solutions alternatives pour continuer à vous faire plaisir.

- **Apprendre à vous relaxer et à évacuer le stress le plus souvent possible est important pour être calme au moment de vous coucher et faciliter ainsi votre endormissement.** Je vous apprends ou vous propose des pratiques de relaxation qui vous conviennent: **Lunettes PSiO®** (cf. sur le site), cohérence cardiaque, sophrologie, yoga, méditation,...

Les bonnes habitudes

- Il est utile de prévoir un temps en début de soirée pour réfléchir à vos problèmes, planifier l'activité du lendemain et les choses importantes à ne pas oublier. Faire une liste avant d'aller vous coucher, vous évitera d'y penser pendant la nuit si vous y êtes sujet.

- Penser à avoir « **un SAS de décompression** » entre une activité intellectuelle et l'heure du coucher, permettra à votre cerveau de se mettre en mode « pause ». Il est en effet plus difficile de réussir à s'endormir juste après un effort de concentration particulier.



- **Avoir un rituel du coucher** que vous répétez tous les soirs aidera votre cerveau à comprendre que c’est bientôt l’heure de dormir et à s’y préparer (fermeture des volets, lumière tamisée, brossage des dents, se déshabiller, …).

- Avoir un papier et un stylo à côté de votre lit (+ lampe de poche) pour noter les idées qui vous viennent la nuit vous aidera à ne plus y penser et à vous rendormir plus facilement en cas de réveil nocturne.

Les mauvaises habitudes

- **L’utilisation des écrans le soir** (PC, tablette, smartphone) bloque la sécrétion de mélatonine à cause de la lumière bleue qu’ils dégagent et peut retarder votre endormissement de façon sensible. Vous pouvez utiliser une application qui filtre cette lumière et/ou porter des lunettes de protection spéciales pour en limiter les effets (verres jaunes ou oranges). Il est toutefois préférable d**’arrêter l’usage des écrans au moins 1h-1h30 avant le coucher**, même si vous portez ces lunettes, pour mettre le cerveau au repos et le préparer au sommeil.
- La télévision ne pose pas de problème car située à distance, sa lumière bleue n’a pas d’impact sur l’endormissement.

- **Réserver le lit au sommeil** et à l’intimité si vous avez des problèmes de sommeil. Vous donnerez ainsi à votre cerveau le message que ce lieu est l’endroit où vous dormez et le conditionnerez dans ce sens.

- **Rappelez-vous que tout ce qui peut vous énerver va compliquer votre endormissement :** assurez-vous de ne pas regarder votre réveil pendant la nuit et de vous relever si vous ne dormez pas, pratiquer une activité calme pour éviter de ruminer jusqu’au passage du prochain « train du sommeil ».

- **Ne pas essayer désespérément de dormir car plus on essaye et moins on y arrive:** le sommeil est un phénomène physiologique qui ne se décide pas et ne se contrôle pas. Le lâcher-prise est le maître mot.

- De même, paradoxalement, si vous vous concentrez pour ne pas vous endormir, il y a des chances pour que cela se produise tout seul …

Crédit photos: freepik/Unsplash/Adobe Photo

RETROUVER le sommeil

En conclusion …

Retrouver le sommeil est loin d'être une "mission impossible" !

Soyez confiant dans vos capacités à changer les choses pour atteindre votre objectif.

Ensemble, nous trouverons les solutions adaptées à votre rythme de vie, vos contraintes personnelles et professionnelles, votre histoire, vos besoins …

A noter : pour aller plus loin ensemble, je vous propose un premier bilan OFFERT. Prenez rendez-vous directement sur www.kalae.com – Isabelle Bonnefous

RETROUVER le sommeil

Isabelle Bonnefous
www.retrouver-le-sommeil.fr

Consultations à distance (visioconférence)

06 78 69 84 65
i.bonnefous@retrouver-le-sommeil.fr