

# Harabesque

## Massages bien être & Relaxation



### Mes trois conseils pour mieux dormir

*Bien dormir la nuit pour mieux vivre le jour, voilà l'enjeu du sommeil.  
Bien dormir la nuit, c'est se sentir bien dans son corps,  
dans sa tête et dans son cœur.*

En 50 ans, notre sommeil a diminué d'une heure et demi, passant en dessous la barre des 7 heures, le seuil minimum pour bénéficier d'un sommeil récupérateur et réparateur. Un français sur deux se plaint de mal dormir et/ou de se réveiller fatigué. Peut-être êtes-vous dans ce cas et vous cherchez à améliorer votre sommeil ? Ou vous souhaitez simplement préserver la qualité de votre sommeil ? Dans cet article, vous trouverez des tests et des conseils que vous pourrez ritualiser.

### Conseil n°1 : Améliorer son environnement de sommeil

Vérifier son environnement de sommeil est le premier réflexe à acquérir. En effet, des facteurs externes peuvent nuire à la qualité de notre sommeil et il est assez simple de les maîtriser :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| La température de la chambre se situe est < à 19°C | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux | Pensez à baisser le chauffage si besoin.  |
| Mon environnement est calme, le bruit est faible   | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux | Si possible, supprimez la source de bruit. Sinon pensez aux boules en mousse ou en cire à glisser dans vos conduits auditifs. Une autre possibilité : vous pouvez écouter de la musique douce et relaxante pour détourner votre attention du bruit nocif. |
| Mon environnement est sombre                       | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux | Pensez à supprimer les sources de lumière, plus particulièrement celles des écrans. Pensez aux rideaux occultants ou masque de nuit.  |
| L'air de ma chambre est sain                       | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux | Pensez à aérer votre chambre tous les jours, même par grand froid (en n'oubliant pas d'éteindre le chauffage).  |
| Ma literie est adaptée à mon corps                 | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux | Si votre literie n'est pas de qualité et si vos moyens financiers vous le permettent, pensez à la changer.  |

## Conseil n°2 : Adapter son hygiène de vie

Vérifier son hygiène de vie est le deuxième réflexe à acquérir. En effet, de mauvaises habitudes peuvent nuire à la qualité de notre sommeil et il est assez simple de les maîtriser :

- |   |   |
|---|---|
| Mon dernier café est pris au moins 9 heures avant mon heure habituelle de coucher | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux |
| Mon dernier thé est pris au moins 6 heures avant mon heure habituelle de coucher  | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux |
| Le repas de mon dîner est léger et allégé en sucres                               | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux |
| Dès que je le peux, je fais une sieste de 15 à 20 minutes maximum                 | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux |
| Je ne fais pas de sport le soir   | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux |
| J'arrête tous les écrans au moins 1 heure avant mon heure habituelle de coucher   | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux |

## Conseil n°3 Ritualiser son coucher

Le sommeil se prépare aussi ritualiser son coucher favorise un bon endormissement. En suivant chaque jour les mêmes rituels, votre corps reconnaît les signaux.

Les rituels à mettre en place sont totalement personnels en évitant les pièges de certains :

- Ecouter les signes de l'endormissement : les bâillements, les picotements des paupières, l'engourdissement du corps et de l'esprit.
- Se coucher suffisamment tôt pour bénéficier d'au moins 7 heures de sommeil et à heure fixe si possible.
- Eteindre son téléphone pour supprimer la lumière bleue et les sonneries intempestives comme les notifications.
- Lire mais n'amenez pas des dossiers du travail dans votre lit ! Privilégiez les livres aux tablettes de lecture qui renvoient de la lumière artificielle.
- Ecouter une musique à condition qu'elle soit douce et relaxante.
- Faire des exercices de respirations et/ou de méditation. Si des pensées automatiques vous parasitent, vous pouvez mettre sur votre table de nuit un cahier pour les jeter sur le papier.
- Pratiquer l'automassage
- Prendre un bain ou une douche, à condition que la température de l'eau soit tiède.

Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger gratuitement sur Internet le document « Bien dormir, bien vivre » de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) à l'adresse suivante : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>