

10 conseils simples pour mieux dormir, pour un meilleur sommeil

31 août 2013 par Jean Jacques Menuet

Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 10 règles pour trouver des solutions pour dormir.

sont les conseils pour dormir ?

Voici dix conseils qui devraient vous aider à ne pas devenir insomniaque.

Que se passe-t-il quand on dort: on récupère bien sûr !! de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée; mais aussi on mémorise les informations de la journée, ce qui par exemple est utile pour un élève ou un étudiant; si le sommeil est correct notre organisme libère de l'hormone de croissance en milieu de nuit ce qui permet le maintien des structures musculaires, et chez l'enfant la croissance; les spécialistes en accidentologie signalent que les accidents sont plus fréquents chez les personnes qui dorment mal ou insuffisamment ou encore qui modifient trop souvent leurs horaires de sommeil; une personne qui dort mal est sujette à prendre du poids mais aussi à développer un jour un diabète; en dormant un sportif récupère physiologiquement mais aussi hormonalement (hormone de croissance pour réparer les fibres lésées par un entraînement ou une compétition)

DONC COMMENT MIEUX DORMIR : VOICI DIX CONSEILS

EN RETENANT SURTOUT QUE CE QUI IMPORTE C'EST AVANT TOUT LA RÉGULARITÉ DES HORAIRES DE SOMMEIL en timing (heure du coucher, heure de l'endormissement, heure du réveil, heure du lever) et en DURÉE.

Jean-Jacques Menuet,

- site de conseils en médecine et en nutrition du sport: <http://www.medecinedusportconseils.com/>

- site sur lequel sont mises en ligne des séances de sophrologie : <http://www.seance-sophrologie.com/>

—————

1/ Température de la chambre à 17° maximum (les « anciens » dormaient dans des chambres non chauffées)

2/ Une douche tiède-froid une heure avant le coucher, cela va diminuer la température corporelle ce qui va occasionner un meilleur endormissement. Certaines personnes semblent même mieux s'endormir après avoir consommé 500 mg de Paracétamol.

3/ De nombreuses études scientifiques montrent qu'une modification de la demande énergétique modifie les taux de sommeil paradoxal (qui est le sommeil pendant lequel

© <http://www.medecinedusportconseils.com/2013/08/31/10-conseils-pour-mieux-dormir-pour-un-meilleur-sommeil/>

on rêve et on récupère du stress), d'où l'idée de consommer une tisane (tilleul, camomille, verveine) sucrée avec un peu de miel (puisque parfois le ou les réveil(s) nocturne(s) sont dus à des hypoglycémies) C'est souvent le cas **chez le sportif** le soir d'une grosse journée d'entraînement ou de compétition : je conseille alors souvent de consommer un peu avant le coucher un petit verre d'eau avec une dose de « MALTO » (maltodextrines) qui va assurer un maintien de la glycémie toute la nuit. A la tisane on peut ajouter éventuellement 70 gouttes d' « Escholtzia » en teinture mère qui est un produit de phytothérapie qui optimise la qualité du sommeil ; et/ou 5 granules de Cofféa 5CH qui est un composé homéopathique ; mais seul votre médecin traitant peut valider ces conseils.

4/Pas d' « écrans » dans l'heure qui précède : téléphone portable, télé, Ipad, ordinateur.

5/ Lire avant le coucher, et c'est mieux de lire assis dans un fauteuil à côté du lit car notre « inconscient », pour mieux dormir, doit percevoir qu'on ne s'allonge sur son lit que dans le seul objectif de s'endormir. Il s'agit en quelque sorte d'un « réflexe conditionné »

6/Les horaires de sommeil (par exemple 23h-6h30 ou 23h-7h30) doivent être réguliers et constants, un écart dans la semaine ça passe, deux écart ça devient difficile à gérer : respect de ce conseil : « même heure et même quantité » Ce n'est pas le nombre d'heures qui est le plus important, c'est surtout la sensation de se lever en étant en forme.

7/ Pendant l'heure qui précède le moment où vous allez éteindre la lumière, faire en sorte que la luminosité de la pièce où vous séjournez (le plus souvent la chambre) soit réduite ; idéalement cette luminosité doit être progressivement décroissante : c'est le principe de la luminothérapie avec des appareils qui proposent une luminosité décroissante (et c'est l'inverse pour le réveil)

8/ Pas de café ni thé avant le coucher, éviter l'alcool, ne pas trop se couvrir, éviter un gros repas le soir, pas d'activité sportive le soir (squash, tennis par exemple) car le cerveau aura libéré des substances qui retardent l'endormissement. **Pour le sportif** qui est en déplacement sur une compétition, intérêt de partager la chambre d'hôtel avec quelqu'un qui a les mêmes horaires de coucher et de réveil.

9/ Solutionner des problèmes qui constituent un vrai handicap pour la qualité du sommeil : un enfant qui a de grosses amygdales, un adulte qui présente des apnées du sommeil, syndrome des « jambes sans repos » parfois lié à une carence en FER. Le port de boules « Quies » peut être conseillé pour les personnes sensibles aux bruits (le partenaire qui ronfle ...) mais attention car cette habitude peut exposer à des inflammations du conduit auditif ou du tympan.

10/ Surtout ne pas hésiter à bénéficier d'une aide pour un stress mal géré, une dépendance à un somnifère, par votre médecin traitant ou un thérapeute spécialisé.

Et puis un « outil » peut vous être également utile: LA **SOPHROLOGIE** ou l'auto-hypnose; cette technique n'a rien de magique, c'est une technique qui répétée et travaillée comme quelque chose qu'on apprend, peut optimiser la qualité du sommeil.

Exemples de séance :

<http://www.seance-sophrologie.com/seance/109/hypnose-pour-dormir>

ou

<http://www.seance-sophrologie.com/seance/39/qualite-sommeil-sophrologie>