

# FIBROMYALGIE

## 10 CONSEILS POUR RETROUVER UN BON SOMMEIL

Publié le 1 octobre 2012

Nous passons environ un tiers de notre vie au lit. Si certains tombent rapidement dans les bras de Morphée, ce n'est pas le cas pour près d'un tiers des français qui souffrent de troubles du sommeil.

Conseils, résultats d'études, cycles du sommeil, hygiène de vie, literie... nous passerons ici au crible les meilleurs conseils de professionnels pour accéder à un sommeil serein et vraiment réparateur. Bonne lecture !

Vous attendiez l'été pour décrocher et recharger vos batteries, misez sur l'automne pour poursuivre ces bonnes habitudes acquises et vous doter d'un **capital sommeil** plus important. Adoptez enfin et surtout des habitudes saines pour un sommeil plus naturel et plus réparateur.

N'attendez pas non plus la rentrée pour vous remettre dans le bain. Dès la fin de vos vacances, recalez-vous progressivement sur une semaine en **vous couchant plus tôt le soir** et en vous levant aussi plus tôt.

### 1. Adonnez-vous aux micro-siestes

Très populaires outre-Atlantique et en Asie, les [micro-siestes ou flash siestes](#) commencent à faire timidement leur apparition dans certaines entreprises en France. Si vous avez usé et abusé des siestes en été, essayez de faire de même le week-end, mais aussi en semaine sur votre lieu de travail. Quelques minutes dans un endroit au calme pourront vous être bénéfiques. Fermez les yeux, détendez-vous et laissez-vous aller. Si le sommeil ne vient pas, l'effet relaxant est tout aussi reposant et procure un **relâchement musculaire tout en libérant le stress**.

### 2. Bougez

La **pratique du sport** est conseillée pour retrouver ou [garder un bon sommeil](#). Pratiquez une activité physique, de préférence le matin. Même en travaillant, on peut trouver quelques minutes, voire une heure.

Marchez au lieu de prendre le bus ou les escalators, profitez du déjeuner pour vous aérer.

La lumière de l'extérieur est en effet essentielle à la **sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil**. Sinon, inscrivez-vous à un club de tennis ou à la piscine pendant vos pauses déjeuner. Vous n'en dormirez que mieux le soir !

### 3. Mangez léger et équilibrée

[Fruits et légumes de saison](#), mais aussi féculents (sucres lents) et laitages sont conseillés pour le dîner, qui doit être plutôt léger. Veillez à faire le plein de **vitamines**, notamment le matin avec des jus de fruits frais et des **tisanes de plantes** comme la valériane, la camomille ou le tilleul le soir. Attention à ne pas manger trop gras, trop lourd ou trop épicé, ce qui perturberait le bon fonctionnement de votre digestion et donc de [votre sommeil](#). Préférez la viande à midi. L'alcool et la caféine sont également à consommer avec modération pour **mieux dormir le soir**.

### 4. Attention à votre chambre

L'espace autour de vous doit être clair, épuré et aéré. Veillez à avoir une [chambre à coucher](#) qui ne soit pas trop encombrée de meubles et/ou d'objets et dans laquelle on puisse circuler librement. La décoration et l'environnement proche influent en effet sur notre humeur. Veillez à bien aérer chaque jour et proscrivez tout écran ou tout ce qui touche au travail et à la sphère professionnelle. **La chambre doit en effet être un lieu de détente** et rester propice à au repos.

### 5. Halte aux nouvelles technologies le soir

Toutes les études le prouvent, l'ordinateur, **le téléphone portable ou la télévision sont vecteurs d'insomnie juste avant le coucher**. Abandonnez vos écrans, mails ou autres programmes le temps d'une heure ou deux avant le coucher. Préférez un livre, un bain ou écoutez de la musique. En vacances, on rompt généralement avec ces habitudes néfastes. Pour prolonger cet effet estival, invitez des amis et retrouvez-vous autour d'une table ou d'une soirée conviviale.



## 6. Soignez votre réveil !

Dynamique, en musique, ou plus doux avec le réveil **simulateur d'aube lumineuse**, le réveil reste un moment important qui conditionne l'humeur de votre journée. S'il est bâclé ou trop hâtif, vous risquez d'en pâtir. Irritable et plus fatigué, vous serez moins concentré et enclin à céder à vos émotions.

En vacances, le [réveil](#) est généralement non programmé, donc plus agréable. S'il le faut, avancez de quelques minutes votre heure de lever pour prendre le temps et profiter du début de journée.

## 7. Veillez à avoir des horaires réguliers

Proscrivez les grasses matinées le week-end qui dérèglent l'**horloge interne**. Mieux vaut se lever un peu plus tôt et récupérer à l'aide de [courtes siestes en début d'après-midi](#). Idem pour le coucher.

N'attendez pas d'être épuisé pour vous coucher, mais guettez les [premiers signes de fatigue](#). Notez cet horaire et veillez à la respecter tous les jours. Il correspond à votre horloge biologique et **rythme vos besoins physiologiques**.

## 8. Testez les matelas à mémoire de forme

Si vous n'en possédez pas encore chez vous, essayez dans un magasin de literie les [matelas dotés de mousse à mémoire de forme](#). [Swiss Confort](#) vous propose le meilleur

<http://www.mon-espace-sommeil.com/10-conseils-pour-retrouver-un-bon-sommeil/>

en la matière. Dotée d'un complexe à mémoire de forme 3ème génération, la marque a conçu cette technologie innovante qui vous apporte 4 fois plus de confort. Les [douleurs de dos](#) de dissipent grâce à un soutien optimal et à l'appui procuré au cou. Idéale pour suivre les mouvements de votre corps la nuit, la **mousse à mémoire de forme** a des propriétés uniques pour vous donner la sensation de **dormir en apesanteur**.

## 9. Vivez apaisé :

Pour mieux dormir, rien de tel que de [chasser le stress](#). Faites des **exercices de respiration** en respirant par le ventre ou quelques **postures de yoga** avant le coucher pour dissiper les angoisses. La **méditation** est excellente pour l'esprit et aide à [trouver le sommeil](#). Ouvrez grand les fenêtres et laissez l'air circuler tout en essayant de rester imperméable, durant cette période, à tous les tracas et soucis du quotidien.

## 10. Vive l'organisation !

The image shows a time management grid titled "HORAIRE DE LA JOURNÉE ET DE LA NUIT". The grid is organized into columns for hours (00 to 24) and rows for days of the week. It includes a legend at the bottom for various activities: Intervalle de repos (blue), Heures de sommeil (green), Heures de lever (yellow), Démarches dans la journée (orange), Temps de travail (red), Heures de repas (purple), and Heures de sport (pink). The grid is currently empty, ready for user input.