

# Avoir un bon Sommeil

Janvier 2014

## Apprendre a bien dormir

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. 70 % environ des français présentent de temps en temps des troubles de leur sommeil. 10 % des français ont un sommeil perturbé depuis plus de 6 mois. Les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes.

## Bien dormir

Pour bien dormir, il est recommandé d'adopter des heures de lever et coucher régulières, d'avoir une activité physique régulière durant la journée le matin ou en début de l'après-midi, de se coucher lorsqu'on a sommeil et de limiter le temps passé au lit. Il est conseillé de ne pas regarder la télévision ou internet dans son lit, de choisir une bonne literie, de ne pas trop chauffer la chambre et l'aérer : une température de 18 degrés est conseillée. Enfin, il est souhaitable de se détendre avant de se coucher : prendre une douche ou un bain tiède, écouter de la musique classique...

## Repas et les boissons

Ne pas prendre de boissons contenant de la caféine après 16 heures. Evitez l'alcool après le dîner. Manger équilibré et éviter les repas trop lourds à digérer avant de vous coucher. Attendre deux heures après le dîner avant de se coucher.

## Ce qu'il faut éviter avant de s'endormir

- Ne pas travailler trop tard.
- Ne pas prendre de douche chaude.
- Ne pas avoir d'activité physique.
- Ne pas faire un dîner trop « lourd » et se coucher immédiatement après avoir diné.
- Éviter de boire du café ou du thé en fin de journée.
- Prendre des somnifères sans avis médical.