

INSOMNIE 11 CONSEILS APPUYÉS PAR LES RECHERCHES

Voici 11 conseils, appuyés par les recherches, pour se disposer à avoir un bon sommeil :

1. Réservez au moins une heure ou deux avant le coucher pour vous détendre. Considérez ce temps comme une pause ou un congé où il n'est plus question d'essayer de résoudre les problèmes. Remettez vos tâches, vos soucis et vos réflexions au lendemain. Faites des choses agréables et faciles. Cette étape de relaxation est nécessaire pour faire baisser le niveau d'activation physiologique... et pour ajouter de l'agrément à vos journées.
2. Développez un rituel avant d'aller au lit. Le rituel vous conditionne à la relaxation et au coucher. Il devient associé dans votre esprit à la fin des activités et il facilite la baisse du niveau d'activation.
3. Allez au lit uniquement lorsque vous vous sentez somnolent.
4. Essayez de ne pas vous coucher et vous lever trop tard la fin de semaine afin de ne pas perturber votre rythme de sommeil.
5. Il est souvent conseillé de réserver votre lit uniquement au sommeil. Sur ce point, à vous de voir comment vous réagissez. S'il peut être mauvais pour le sommeil de passer la soirée à lire, regarder la télévision ou même travailler au lit, il peut être bénéfique pour certains d'inclure dans le rituel du coucher un peu de lecture ou de télévision au lit. Veillez toutefois à lire et regarder des choses plaisantes. Pour plusieurs, ce n'est pas un bon temps pour se tenir au courant de l'actualité.
6. L'exercice physique régulier aide à la qualité du sommeil. Évitez cependant l'exercice exigeant trois heures avant le coucher.
7. Évitez la caféine environ six heures avant le coucher. (Voyez : Le café de fin d'après-midi nuit-il vraiment au sommeil ?)
8. Ne mangez pas lourdement avant de vous coucher.
9. Limitez la consommation d'alcool. (Voyez : L'alcool perturbe les cycles et la qualité du sommeil.)
10. Réduisez l'intensité lumineuse des écrans d'ordinateurs, tablettes et téléphones dans la soirée, car la lumière bleue qu'ils émettent nuit à la production de mélatonine, dite hormone du sommeil. (Voyez : 7 solutions à la lumière bleue des écrans et d'autres sources.)
11. Veillez au confort du lit et de la chambre. Minimisez le bruit et la lumière. (Voyez : Dormir avec une lumière allumée perturbe les phases du sommeil.)