

# INSOMNIE – LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN DORMIR

Veillez à un bon sommeil est vital pour notre organisme, pour bien fonctionner physiquement et mentalement. Pris dans nos nombreuses activités nous avons souvent tendance à le négliger.

**Apprenez à connaître vos besoins.** N'hésitez pas à noter vos horaires de sommeil. Une période de vacances est idéale pour déterminer si vous êtes plutôt du soir ou matin, gros dormeur ou petit dormeur. Profitez-en aussi pour déterminer les besoins de votre conjoint et de vos enfants. Ces informations sont précieuses pour mieux respecter votre rythme et vous aménager un espace propice au sommeil.

**Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possible,** et particulièrement pour le lever.

**Pour améliorer votre forme,** aménagez au mieux votre réveil par des rituels : douche, petit-déjeuner, lumière...

**Soyez attentif aux signes du sommeil** et respectez-les. Bâillements, paupières lourdes, étirements, yeux qui piquent... sont autant de signes indiquant que votre organisme fatigue et qu'il est temps de vous mettre au repos. Ne résistez pas, allez vous coucher sans tarder.

**Évitez les excitants le soir :** café, thé, tabac, vitamine C, boissons contenant de la caféine, etc.

**Évitez les repas copieux le soir.** De même, évitez l'alcool. L'alcool facilite peut-être l'endormissement, mais ensuite il déstructure le sommeil.

**Pas de sport ni d'autres activités stimulantes le soir.** Inversement, au minimum une heure avant de vous coucher, privilégiez les tâches calmes et relaxantes.

**Tisane, lait tiède, lecture, prière, relaxation...** sont autant de rituels bénéfiques à l'endormissement. Répétés chaque soir, ils conditionnent l'endormissement et raccourcissent la durée d'endormissement.

**Créez un environnement calme et apaisant :** pièce aérée, isolée du bruit, température comprise entre 18 et 20°C, lumière douce...

**Réservez votre lit au sommeil et à l'intimité :** pas de télé, d'ordinateur, ni d'activités intellectuelles.

A noter que bien dormir la nuit, c'est aussi bien se dépenser la journée : pratiquer une activité physique régulièrement s'impose, mais pas en soirée.