

INSOMNIE 4 FAÇONS DE RALENTIR

AVANT LE COUCHER AFIN DE FAVORISER LE SOMMEIL

Le style de vie rapide de la journée se poursuit souvent le soir sans que nous y prêtions nécessairement attention. Ce qui met à risque de se coucher dans un état d'activation incompatible avec le sommeil. Prendre conscience de la stimulation physique et mentale associée aux activités qui précèdent le coucher peut aider à prendre des mesures conscientes pour ralentir le rythme.

Voici quatre moyens efficaces pour ralentir afin de mieux se disposer au sommeil.

Baisser l'éclairage

L'éclairage entre le crépuscule et l'heure du coucher supprime fortement les niveaux de mélatonine, une hormone qui régule les cycles sommeil/éveil et qui a une grande influence sur la qualité du sommeil. Cette hormone abaisse aussi la pression artérielle et la température du corps.

Dans une étude publiée en janvier dernier, la lumière ambiante durant la soirée raccourcissait d'environ 90 minutes la durée de production de mélatonine comparativement à une faible lumière.

Diminuer graduellement l'éclairage au cours de la soirée, au moyen de gradateurs ou en ayant recours à des lampes moins fortes, peut donc favoriser la production de mélatonine tout en installant une ambiance qui porte à la détente.

Diminuer la stimulation mentale

Diminuer la stimulation mentale au moins une heure avant le coucher aide à avoir l'esprit moins actif une fois au lit. Les activités qui stimulent mentalement sont variables d'une personne à l'autre. Celles qui sont liées à du stress, par exemples étudier, faire le budget, résoudre des problèmes ..., sont particulièrement à éviter. À chacun d'observer quelles sont ses sources de stimulation. Pour certains, les bulletins d'information télévisés devraient être évités durant cette heure. Les trop grandes stimulations positives sont aussi à éviter. Si toute la soirée doit être productive, garder les tâches faciles et répétitives pour la fin.

Ralentir physiquement

Prendre conscience qu'il n'est pas nécessaire de courir et diminuer le rythme physiquement aide à diminuer l'activation physique et mentale et être plus détendu à mesure que la soirée avance.

Adopter un rituel de coucher

Le rituel de coucher représente la fin de la journée. Les dernières choses que l'on souhaite faire avant de finaliser la journée (aller voir ce qui se passe sur les réseaux, vérifier ses courriers, préparer le lendemain matin...) doivent être faites avant le rituel qui finalise complètement la journée. Le reste sera fait demain. Le rituel, qui peut inclure un bain par exemple, devient associé à une dernière baisse d'activation et à la relaxation.

Psychomédia Tous droits réservés.