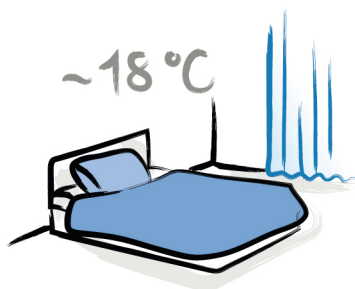


# Comment optimiser son hygiène de sommeil?

Daniel Birrer, Patrik Noack



## Durant la journée



max. 1/2 h



- Dès que possible, profite un maximum de la lumière du jour. Cela stimulera la production d'hormones qui favorisent l'endormissement le soir
- Limite-toi à des turbosiestes (max. 30 min) et garde-les pour le bon moment de la journée (début d'après-midi et non matinée ou soirée)
- Instaure des conditions agréables dans ta chambre à coucher: environnement calme, absence de sources de lumière dérangeantes, température fraîche (env. 18°C), matelas et coussin confortables, etc.
- Eloigne toute horloge et/ou ne regarde pas l'heure durant la nuit
- Sois régulier dans tes horaires de réveil et de coucher et ne dors pas trop longtemps les jours de repos

## Durant la soirée



- Le soir, consomme des aliments riches en tryptophane, comme des produits laitiers (séré, fromage), de la viande, du poisson, des champignons et des fruits oléagineux
- Veille à te détendre avant d'aller te coucher (entraînement autogène, méditation, visualisation, relâchement progressif des muscles, etc.)
- Eteins tout appareil électronique 45 min avant d'aller au lit

## Durant la nuit



- Va te coucher uniquement lorsque tu te sens vraiment fatigué(e) et ne reste pas dans ton lit si tu ne dors pas vraiment (tu as toutefois besoin de 7-8 heures de repos)
- Si tu n'arrives pas à t'endormir, lève-toi au bout de 20 min. Adonne-toi à une activité calme (comme la lecture) et réessaie ensuite de t'endormir