

# Je veille à la qualité de mon sommeil : les bons conseils.

**Allergologue 66 , PERPIGNAN \* Dr NICOLAU Laureline**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laureline-nicolau](http://www.docvadis.fr/laureline-nicolau)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

## **10 bons conseils simples à mettre en place pour mieux dormir.**

Soignez votre lit• Votre sommier et votre matelas doivent être changés au minimum tous les 10 ans. • Retournez votre matelas tous les trimestres pour éviter qu'il se creuse. • Changez vos draps régulièrement, aérez-les tous les matins.

Changez d'air• Aérez votre chambre. • Evitez de dépasser les 18°C dans la pièce. • Humidifiez l'air au moyen d'une soucoupe remplie d'eau posée sur le radiateur.

Faites le silence• Evitez de vous endormir avec la télévision. • Si vous vivez dans un environnement bruyant, ayez recours aux bouchons d'oreilles.

Mangez léger• Préparez un dîner léger le soir afin de ne pas troubler votre sommeil par une digestion difficile. • Ne buvez pas trop d'eau ou de tisane pour éviter les réveils intempestifs.

Évitez les excitants• L'alcool, le tabac, le thé, le café sont les ennemis d'un sommeil réparateur.

Soyez réguliers• Couchez-vous à des horaires réguliers. • Instaurez des rites de sommeil (tisane, lecture...). • Eteignez la lumière dès les premiers signes d'endormissement (bâillements, paupières tombantes...).

Ne vous forcez pas• Ne restez pas au lit à tourner si vous ne trouvez pas le sommeil : lisez ou levez-vous et attendez le prochain cycle. • Si vous vous réveillez tôt le matin, levez-vous et commencez votre journée.

Faites du sport• Une activité sportive régulière favorise l'endormissement. • Essayez dans la mesure du possible de faire du sport avant 19 heures.

N'abusez pas de la sieste • Ces petites pauses sont les bienvenues, mais pas au-delà d'une demi-heure, sous peine de décaler l'heure de votre coucher

En cas d'horaires décalés •

Essayez autant que possible de reconstituer une ambiance nocturne en occultant les lumières, afin d'obtenir un sommeil réparateur. • Lors de vos jours de repos, ne luttez pas pour retrouver un rythme « ordinaire ».

**Notez les améliorations mais également vos difficultés d'endormissement, vos réveils nocturnes ou les insomnies du petit matin, afin d'en parler à la prochaine consultation.**

1

*SFGM-TC*

2

*SFGM-TC*

3

*SFGM-TC*

4

*SFGM-TC*

5

*SFGM-TC*



*SFGM-TC*



*SFGM-TC*



*SFGM-TC*



*SFGM-TC*



*SFGM-TC*