

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

## Le site du Docteur Marc ROUSSEAU






Adresse du site : [www.docvadis.fr/rousseau-marc](http://www.docvadis.fr/rousseau-marc)








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.

	<p>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...).</p>
	<p>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.</p>
	<p>Faites du sport• Une activité sportive régulière favorise l'endormissement. • Essayez dans la mesure du possible de faire du sport avant 19 heures.</p>
	<p>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</p>
	<p>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 ».</p>

**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.**