

Astuces & conseils pour mieux dormir

(Les choses à faire et à ne pas faire !)

Si avec la méthode EFT vous n'arrivez toujours pas à trouver le sommeil, voici quelques conseils et astuces.

Tous les spécialités vous le dirons : si vous êtes sujet à de l'insomnie ne restez pas au lit en comptant les moutons. Il vaut mieux se lever et quitter la chambre.

- **Prendre le temps de se réveiller**

Préparer sa nuit commence dès le matin. Une lumière forte, des exercices d'étirement, une douche et un petit déjeuner complet aident à être dynamique toute la journée.

- **Ne pas négliger les siestes**

En cas de somnolence, il est recommandé de fermer les yeux et de reposer son corps de 5 à 20 minutes en début d'après-midi. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là et permettra de maintenir la vigilance jusqu'au coucher.

Évitez la sieste au-delà de 17h.

- **Éviter les excitants après 15 heures**

L'endormissement est retardé par le café, le thé, les colas et la vitamine C. Ces excitants favorisent aussi les réveils nocturnes.

- **Pratiquer un exercice physique dans la journée**

La qualité du sommeil est améliorée par un exercice physique régulier. Il faut par contre **éviter le sport le soir**, surtout avant de se coucher car il augmente la température du corps ce qui retarde l'endormissement.

- **Dîner légèrement au moins 2 heures avant le coucher**

Les glucides lents, comme les pommes de terre, le riz ou les pâtes, ainsi que les **produits laitiers** sont à privilégier car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de nuit. En revanche les fritures et les graisses cuites sont déconseillées. Il est important de ne pas faire l'impasse sur le repas du soir sous peine d'être tiré du sommeil par des fringales nocturnes.

- **Éviter l'alcool et le tabac le soir**

La nicotine est un stimulant : elle retarde l'endormissement, provoque des réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool favorise peut-être le sommeil dans un premier temps mais le perturbe dans un second. Il est de plus un facteur aggravant des **apnées du sommeil** et des ronflements.

- **Faire des activités calmes, relaxantes, en fin de journée**

Exit les efforts intellectuels, les lumières vives ou les jeux sur ordinateur, tablette ou téléphone qui rendent l'endormissement difficile à cause des ondes bleutées qu'elles renvoient (cela empêche la sécrétion de la mélatonine : l'hormone du sommeil). Au moins 30 minutes avant le coucher, il faut créer un petit rituel de passage vers le sommeil, comme lire quelques pages.

- **Attendre les premiers signaux**

Bâillements, paupières lourdes et clignements des yeux sont des signes révélateurs de l'endormissement. Il est inutile de les anticiper mais il ne faut pas non plus trop attendre après les avoir ressentis sinon il vous faudra attendre 1h30 voire 2h pour que les signes d'endormissement réapparaissent.

- **Aménager un environnement favorable**

La chambre, temple du sommeil, doit réunir les conditions idéales. Il est plus agréable de dormir dans un espace aéré, d'une température moyenne de 18°C, et protégé des bruits extérieurs et intérieurs. L'obscurité doit être totale, et la literie régulièrement changée.

- **Éviter les prises régulières de somnifères**

Sauf sur avis médical bien sûr.

Car ils ont un effet de dépendance et surtout ils n'offrent pas une bonne qualité de sommeil.

- **Ne pas se forcer à dormir**

Si l'attente de Morphée est longue et pénible, il vaut mieux lire un livre plutôt que se forcer. Le besoin de sommeil reviendra après quelques dizaines de minutes.

- **Ne gardez pas les yeux fixés que le radio réveil**

En faisant cela, vous anticipez les conséquences que cette nuit sans sommeil risque d'entraîner sur la journée du lendemain.

Essayez plutôt de vous détendre et d'accepter de ne pas dormir.

- **Avoir des horaires de sommeil aussi réguliers que possible**

Il faut habituer le corps au rythme éveil/sommeil en essayant de se lever tous les jours à la même heure, week-end compris. Des heures de coucher et surtout de réveil trop variables perturbent à terme l'horloge interne.

- **Enfin et dans la mesure du possible, il faut identifier son propre besoin de sommeil et adapter son rythme de vie en conséquence**

Chaque individu a des besoins différents en termes de sommeil. Il est nécessaire d'apprendre à les connaître puis de les respecter.

- Testez votre rythme de sommeil sur le [site www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)
- Une application android : **Sleep Cycle Alarm Clock**, détecte les différents cycles de sommeil et vous réveille en douceur au meilleur moment.
- **Power Nap** une application qui vous accompagne pendant la durée de votre sieste.