

# Sommeil

## LES BONNES HABITUDES À ADOPTER



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

[sud.mutualite.fr](http://sud.mutualite.fr)



### LE SOMMEIL REPRÉSENTE ENVIRON UN TIERS DE NOTRE VIE.

Il participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique.

Beaucoup de personnes sont toutefois confrontées à des troubles du sommeil, voire à l'insomnie. Mais une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples permettent souvent d'améliorer cette période de repos essentielle à notre santé.





## ACTIVITÉS OU DÉTENTE : IL FAUT CHOISIR

Si en journée, bouger, se stimuler ou encore pratiquer une activité physique favorise l'éveil, il est conseillé de privilégier des moments de détente environ 2 heures avant le coucher. Cela améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.

Les activités à favoriser sont par exemple :

- La lecture, les mots croisés
- La musique, de préférence calme
- La pratique de certaines techniques de relaxation
- Un bain ou une douche tempérés, donc ni trop chauds ni trop froids !

Éviter une heure avant le coucher, toute lumière vive et en particulier celle des écrans, ordinateur, tablette...nuisible à l'endormissement.



## AU MENU DU SOIR : LE SOMMEIL !



Afin que la digestion soit terminée, il est idéal de dîner, de manière légère et équilibrée, au moins 2 heures avant de se coucher. L'apport de glucides dans le menu favorise la venue et le maintien du sommeil.

Il est recommandé de :

- Prioriser les sucres lents : fruits et légumes, céréales semi-complètes, légumineuses...
- Privilégier les aliments riches en tryptophane : banane, chocolat noir, protéines de lait...
- Éviter les boissons caféinées environ 5 heures avant l'endormissement ainsi que tous les excitants en soirée.
- Limiter l'alcool qui perturbe le sommeil et favorise les ronflements.



## DES RITUELS POUR REJOINDRE MORPHÉE !

Nos habitudes en fin de journée sont des signaux que le cerveau interprète pour préparer le corps à glisser vers le sommeil. Renforcer ces rituels favorise l'endormissement. Il est conseillé par exemple de :

- Garder les mêmes heures de lever et de coucher, week-end inclus.
- Changer de vêtements, prendre une douche avant de se coucher.
- Réaliser une activité calme réservée au soir : lecture, tricot, musique, coloriage...
- Boire une tisane ou une boisson chaude en soirée.
- Amener une lumière douce et apaisante.



## LA CHAMBRE, UN ENVIRONNEMENT PRIVILÉGIÉ

Un lieu calme et accueillant est à privilégier pour l'espace réservé au sommeil. Pensez à :

- Bien aérer la pièce. La température idéale d'une chambre se situe entre 18 et 20°.
- Limiter toute nuisance sonore ; le sommeil n'en sera que plus récupérateur.
- Amener l'obscurité complète.
- Changer régulièrement la literie (environ tous les 10 ans), pour un sommeil plus réparateur.
- Bannir de la chambre télévision, tablette, smartphone...
- Ne pas travailler, manger, tchater dans le lit qui doit uniquement servir à dormir et à accueillir les relations amoureuses.
- Ne pas dormir avec les animaux qui ont leur propre rythme et dont la présence peut être nuisible au sommeil.



## LES GESTES A PRIVILÉGER

- Préférer une petite sieste le week-end plutôt qu'un lever tardif afin de ne pas décaler son horloge biologique.
- Respecter trois repas par jour pour maintenir un rythme régulier.
- Faire une pause, bouger, pour relâcher les tensions corporelles et mentales en cours de journée.
- Privilégier une séance de relaxation plutôt que la prise d'un somnifère.
- En cas de problèmes d'endormissement, se lever du lit au-delà de 30 minutes, choisir une activité calme puis se recoucher dès les premiers signes de fatigue.



## LES EFFETS D'UN MANQUE DE SOMMEIL

Fatigue chronique, irritabilité, prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, troubles immunitaires, baisse de vigilance, somnolence au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés de concentration... sont quelques exemples de l'impact d'un manque de sommeil récurrent.