

8008F - Meilleur Sommeil

Faire un horaire:

Allez vous choucher à une heure fixe à tous les soirs et de se lever à la même heure à chaque matin. Perturber cet horaire peut conduire à l'insomnie. "Faire la grasse matinée" durant la fin de semaine fera qu'il sera plus difficile de se lever tôt le lundi matin car cela recommence votre cycle de sommeil pour un réveil plus tard.

Exercice:

Essayez de faire des exercices 20 à 30 minutes par jour. L'exercice quotidien aide souvent les gens à mieux dormir, même si une session d'entraînement avant le coucher peut interférer avec le sommeil. Pour en profiter au maximum, essayez de faire vos exercices environ 5 à 6 heures avant d'aller au lit.

Évitez la caféine, la nicotine, et l'alcool:

Évitez les boissons contenant de la caféine, qui agit comme un stimulant et maintient les gens éveillés. Les sources de caféines incluent le café, chocolat, boissons gazeuses, thés, les produits de perte de poids, ainsi que certains analgésiques. Les fumeurs ont tendance à dormir très légèrement et se réveillent tôt le matin en raison du sevrage de la nicotine. L'alcool empêche le sommeil paradoxal et profond et les maintient dans un état léger du sommeil.

Relaxez avant d'aller dormir:

Un bain chaud, lecture, ou tout autre routine relaxante peut apporter le sommeil plus facilement. Vous pouvez vous entraîner à associer certaines activités reposantes avec le sommeil et de l'inclure dans votre rituel au coucher.

Dormir jusqu'au lever du soleil:

Si possible, levez vous avec le soleil, ou utilisez les lumières vives de la matinée. La lumière du soleil aide l'horloge biologique interne du corps à la remettre à zéro quotidiennement. Les experts du sommeil recommandent une heure d'exposition au soleil matinal pour les personnes ayant des problèmes à s'endormir.

Ne pas rester au lit éveillé:

Si vous ne trouvez pas le sommeil, ne rester pas au lit éveillé. Faites autre chose, comme la lecture, regarder la télévision ou écouter de la musique, jusqu'à ce que vous vous sentiez fatigué. L'angoisse d'être incapable de s'endormir peut contribuer à l'insomnie.

Contrôler votre température ambiante:

Maintenir une température confortable dans la chambre à coucher. Des températures extrêmes peuvent perturber le sommeil ou vous empêcher de vous endormir.

Consulter un médecin si votre problème de sommeil continue:

Si vous avez de la difficulté à vous endormir nuit après nuit, ou si vous vous sentez toujours fatigué le lendemain, alors vous pouvez avoir un trouble du sommeil et devriez voir un médecin. Votre médecin de famille peut être en mesure de vous aider; sinon, vous pouvez trouver un médecin spécialisé dans un centre hospitalier près de chez vous. La plupart des troubles de sommeil peuvent être traités efficacement, afin que vous ayez finalement une bonne nuit de sommeil.