

# STRATÉGIES DE SOMMEIL

Prendre des habitudes pour mieux dormir



« Bip! Bip! Bip! Bip! » Cette alarme bruyante vous annonce qu'il est temps de vous lever, mais le bouton de rappel vous tente. Ne tombez pas dans le piège! Ces minutes supplémentaires de sommeil peuvent sembler bénéfiques, mais elles ne font que conduire à un sommeil plus profond, et lorsque l'alarme sonnera à nouveau, vous vous sentirez plus fatigué(e). Cette routine de sieste n'est qu'une mauvaise habitude de sommeil - vous êtes-vous déjà retrouvé(e) à boire de la caféine ou à avoir envie d'une sieste? Un bon sommeil est la clé pour se sentir au mieux de sa forme. Abandonnez ces mauvaises habitudes, élaborer un plan et réveillez-vous prêt(e) à passer une excellente journée!

## CRÉEZ L'ESPACE IDÉAL

La création d'un environnement propice au sommeil dépend de vos préférences personnelles, mais il y a plusieurs choses à prendre en compte. Un matelas confortable et des oreillers de soutien assurent un soutien adéquat de votre colonne vertébrale pour éviter les courbatures. Rendez votre espace de sommeil invitant en le gardant organisé et sans encombrement. Gardez l'espace calme, sombre et frais. La température idéale varie selon la personne, mais la recherche indique qu'il faut dormir dans une pièce à une température de 65 à 68 degrés.

## Pensez à la lumière au coucher

Vous êtes sans doute au courant des études suggérant que l'utilisation d'écrans électroniques avant de dormir peut avoir un impact sur la production de mélatonine, une hormone qui nous aide à nous endormir. Bien que cela soit vrai, la quantité de lumière importe plus que sa source. Nous devrions donc donner la priorité à la réduction de l'exposition globale à la lumière avant le coucher au lieu de nous soucier de nos écrans. Pensez à tamiser vos lumières lorsque vous vous brossez les dents et que vous vous préparez à vous coucher. Essayez de minimiser l'exposition à la lumière 30 à 60 minutes avant le coucher pour améliorer le sommeil.

## Bannissez les animaux de compagnie de votre lit

Bien que nous adorons nos animaux de compagnie, il est préférable de les garder hors du lit lorsque nous dormons. Leurs habitudes de sommeil peuvent ne pas s'aligner sur les cycles de sommeil humains, ce qui entraîne des perturbations lorsqu'ils sont actifs. Les animaux de compagnie peuvent également limiter l'espace disponible, surtout si vous partagez déjà le lit avec un partenaire. Les animaux de compagnie peuvent introduire des allergènes, comme les squames, qui peuvent déclencher des allergies et avoir un impact négatif sur la qualité du sommeil. Pour favoriser une hygiène de sommeil optimale, il est préférable de créer une zone de sommeil séparée pour Fido.

## Détendez-vous avant de vous coucher

Nos cerveaux sont câblés pour la pensée. Cela est bénéfique lorsque nous voulons être productifs, mais pas lorsqu'il est temps de fermer les yeux. Pour contrer cela, envisagez de traiter vos pensées ou vos émotions en tenant un journal ou en créant une liste de choses à faire pour le lendemain. Pratiquer des techniques de relaxation comme la méditation, les exercices de respiration ou même la lecture peut aider à calmer l'esprit et signaler à votre corps qu'il est temps de se détendre. À l'approche de la fin de votre journée, évitez les activités qui stimulent le cerveau afin de passer à un état plus paisible.

## LIMITEZ VOS SIESTES

La sieste peut aider à augmenter l'énergie, à améliorer l'humeur et à stimuler la productivité et la concentration. Mais les siestes ne doivent pas être un substitut au sommeil la nuit. Lorsque vous vous fermez les yeux, faites-le à bon escient. Si vous faites une sieste trop longue ou trop tard dans la journée, cela peut perturber votre horaire de sommeil et rendre plus difficile de vous endormir quand vous le souhaitez. Le meilleur moment pour faire une sieste est en début d'après-midi et au moins 8 à 9 heures avant l'heure habituelle du coucher. La sieste idéale aura une durée de 20 minutes. Réglez une minuterie sur 30 minutes, ce qui vous donne 5 à 10 minutes pour vous endormir et environ 20 minutes pour vous reposer.

## Tenez compte de votre régime alimentaire

Manger certains aliments et boire certaines boissons près de l'heure du coucher peut perturber le sommeil en raison de facteurs tels que la teneur en caféine, un taux de sucre élevé ou une indigestion. Les stimulants (tels que la caféine) présents dans le café et thé, peuvent entraver notre capacité à nous endormir. Les repas lourds ou épicés peuvent causer de l'inconfort et le reflux acide, perturbant le cycle du sommeil. L'inclusion d'aliments favorisant le sommeil riches en tryptophane, comme la dinde ou les noix, et le maintien d'une alimentation équilibrée peuvent avoir un impact positif sur le sommeil en aidant à la production de neurotransmetteurs induisant le sommeil.

## Faire un entraînement de soirée parfait pour une nuit reposante

L'exercice pendant la journée contribue de manière significative à une nuit de sommeil réparatrice, mais s'il n'est pas fait correctement le soir, il peut être perturbant. Votre séance d'entraînement du soir doit encourager la relaxation et être une progression douce vers le sommeil. L'objectif est de ralentir votre rythme cardiaque, de calmer votre esprit et de libérer le stress et la tension accumulés au cours de la journée.



## 5 ÉLÉMENTS D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT RÉUSSIE EN soirée

### Le bon moment

Planifier votre séance d'entraînement en début de soirée permet à votre fréquence cardiaque de diminuer progressivement, ce qui l'empêche d'interférer avec votre capacité à dormir plus tard.

### Allez-y doucement

Optez pour des activités au rythme lent telles que le yoga, les étirements et les exercices à faible impact. Ces activités évacuent le stress et les tensions, créant ainsi un environnement propice à la détente.

### Pensez à la faim du soir

Apaisez votre faim après l'exercice sans surcharger la digestion. Une petite collation légère comme du houmous et des craquelins ou des légumes trouve le bon équilibre, de sorte que vous n'allez pas au lit le ventre vide.

### Respirez correctement

Intégrez des techniques de respiration appropriées tout au long de votre entraînement. Cela améliore non seulement l'efficacité de votre exercice, mais prépare également le terrain pour un état plus reposant et détendu après l'entraînement.

### Échauffez-vous et retournez au calme

Terminez votre séance d'entraînement par un retour au calme progressif et prenez ensuite un bain chaud, qui peut être particulièrement efficace pour apaiser et détendre votre corps. Au fur et à mesure que la température de votre corps diminue, il s'agit d'un signal naturel indiquant qu'il est temps de se préparer au sommeil.

## Dormez mieux avec la règle du sommeil 10-3-2-1-0

La règle du sommeil 10-3-2-1-0 n'est pas vraiment une règle du tout, c'est une routine. Elle régule le moment où vous devez arrêter de faire certaines activités avant l'heure normale du coucher pour assurer un bon repos.

- 10 **Le moment auquel vous devriez arrêter de consommer de la caféine pour favoriser le sommeil plus tard dans la journée.** La caféine pénètre dans votre circulation sanguine 30 à 60 minutes après l'avoir consommée et a une demi-vie de 3 à 5 heures. Elle affecte votre corps en bloquant les récepteurs de l'adénosine qui vous rendent somnolent(e) et en réduisant le sommeil lent profond. Cela peut également augmenter l'anxiété et l'agitation.
- 3 **Le nombre d'heures avant de vous coucher que vous devriez limiter la nourriture et l'alcool.** Éviter de manger et de boire avant de se coucher aide à prévenir l'inconfort et les problèmes digestifs qui surviennent lorsque le corps traite activement les aliments pendant que vous dormez. Des études ont également montré que dormir moins peut vous faire manger plus tout au long de la journée, développant ainsi un cercle vicieux.
- 2 **Le nombre d'heures avant de vous coucher que vous devriez arrêter de travailler.** Travailler avant de se coucher augmente votre anxiété et stimule votre cerveau. Les écrans que vous utilisez émettent également une lumière bleue qui fait penser à votre corps qu'il est temps de se réveiller. Si l'anxiété d'avoir plus à faire vous empêche de dormir, essayez de créer une liste de choses à faire pour le lendemain.
- 1 **Le nombre d'heures avant de vous coucher que vous devriez éviter le temps d'écran.** En moyenne, nous passons [50 minutes sur notre téléphone](#) avant de nous coucher, et la plupart d'entre nous gardent un appareil électronique dans notre chambre. Les informations que vous recevez stimulent votre cerveau, ce qui vous rend anxieux(se). Gardez les appareils ailleurs ou mettez-les en mode silencieux.
- 0 **Le nombre de fois que vous devez appuyer sur le bouton de rappel.** Appuyer sur le bouton de rappel perturbe le sommeil lent. Cela peut même déclencher une réaction de combat ou de fuite. Si vous avez du mal à résister à ce bouton, essayez d'éloigner votre réveil. Vous devrez vous lever pour éteindre l'alarme ennuyante et ne voudrez pas rester au lit.