

Fiche conseils pour mieux dormir

Le bon sommeil, c'est quoi ?

- Il n'existe **pas de norme universelle** pour un bon sommeil.
- Un bon sommeil est celui qui vous permet de récupérer, **sans fatigue dans la journée**.
- Consultez en cas de ronflements importants, apnée du sommeil, douleurs nocturnes, sensation impérieuse de bouger les bras ou les jambes la nuit, somnambulisme, ou si les mesures suivantes restent inefficaces.

Règle n°1 : la régularité

- Maintenez des **heures régulières de coucher et de lever**. L'heure du lever détermine naturellement celle du coucher. Le corps a besoin d'un **certain niveau de fatigue accumulée** pour induire l'endormissement.
- Limitez les **décalages horaires** ou les rattrapages de sommeil (grasses matinées, siestes longues ou tardives), y compris le week-end.

Préparer le sommeil

- Éviter les **écrans proches des yeux** (téléphone, tablette) une heure avant le coucher.
- Évitez **café, thé, caféine, nicotine** dans les 4 à 6h avant de dormir.
- Limitez l'**alcool** le soir : facilite l'endormissement mais perturbe la qualité du sommeil.
- Évitez les **repas copieux** avant de dormir.
- Pratiquez une **activité relaxante** au moins une heure avant le coucher : lecture, musique douce, respiration, méditation.
- Évitez les **activités qui stimulent le cerveau** : travail, réseaux sociaux, jeux vidéo, réflexion intense.
- En cas de **ruminations**, notez vos préoccupations sur un carnet pour éviter d'y penser au lit. Préparez à l'avance votre journée du lendemain pour libérer votre esprit. Si l'anxiété est importante, n'hésitez pas à consulter un **psychologue**.

Environnement de sommeil

- Privilégiez une chambre **calme, obscure et fraîche** (entre 18 et 20°C).
- **Réserver le lit au sommeil** et à l'intimité. Pas de lecture, repas ou écrans au lit.
- **Déconnectez-vous une fois couché** (pas de téléphone, tablette ou ordinateur).
- **Ne regardez pas l'heure** la nuit (placez le réveil hors de vue).
- **Réduisez les bruits** (utilisez des bouchons d'oreille si nécessaire) et **masquez les lumières** dans la chambre (ex : diodes lumineuses des chargeurs).

La journée : le sommeil se construit le jour et s'installe la nuit

- Exposez-vous à la **lumière naturelle** autant que possible durant la journée, et **limitez les lumières vives** le soir.
- Pratiquez une **activité physique régulière**, en évitant les heures proches du coucher.
- Prenez vos **repas à horaires réguliers**.

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>



🍬 Et les somnifères ?

- **À éviter. Effets secondaires** : addictions, chutes, troubles de la mémoire. Induit un sommeil de mauvaise qualité.
- À envisager en **dernier recours**, et pour une **courte période uniquement**, en cas d'insomnie passagère. **À proscrire en cas d'insomnie chronique.**
- **Alternative** : infusions ou compléments à base de valériane, mélisse, fleur d'oranger, camomille.

🧠 Méthode comportementale du « contrôle par le stimulus »

- Réservez **le lit au sommeil et à l'intimité**. Ne pas lire, manger ou utiliser d'écrans dans le lit.
- Ne vous couchez **que lorsque vous avez sommeil**, uniquement pour dormir.
- Si vous ne vous endormez pas **au bout de 20 minutes**, levez-vous, allez dans une autre pièce, puis retournez au lit seulement lorsque vous ressentez le sommeil. Répétez aussi souvent que nécessaire.
- Levez-vous **chaque jour à la même heure**, même après une mauvaise nuit.
- Évitez les siestes (ou gardez-les très brèves, loin de l'heure du coucher).
- Cette méthode est **efficace et durable**, souvent **autant que les somnifères**, sans leurs effets secondaires.

🕒 Technique de la restriction de sommeil

Méthode à discuter préalablement en consultation avec un médecin. Indiquée en cas d'éveils nocturnes fréquents ou de **temps excessif passé au lit** (8 à 10 h) :

- Fixez une **heure de lever précise**, à conserver chaque jour.
- Retardez volontairement **l'heure du coucher** pour limiter le temps passé au lit.
- Les **siestes sont interdites**.
- Tenez un **agenda de sommeil** (ou utilisez une montre connectée).
- Calculez votre **efficacité du sommeil** = (temps de sommeil estimé / temps passé au lit) × 100.
 - Si > 85 % après 7-10 jours : possibilité d'avancer le coucher de 15 min (ex. 23h45 au lieu de 00h00), tout en conservant une heure de lever fixe.
 - Si < 80 % après 7-10 jours : reculez encore le coucher de 15 min (ex. 00h15 au lieu de 00h00), sans descendre sous 5h de sommeil par nuit.

Effets bénéfiques : endormissement plus rapide, moins d'éveils nocturnes et amélioration de l'efficacité du sommeil. Gain en temps de sommeil reste modeste et les effets sur la qualité de sommeil peu mesurés.

Possibles effets indésirables : somnolence la journée lors de la mise en place, moindre régulation émotionnelle, anxiété induite par la fatigue, ou précipitation d'une crise d'épilepsie chez un patient épileptique.

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

