

*Chaque personne réagit différemment :*

*La procédure d'amélioration du sommeil doit être adaptée à chaque individu.*

## **Hygiène générale du sommeil**

- Dormir chaque nuit à la même heure, se lever le matin toujours à la même heure.  
Un protocole de sommeil peut aider à mettre de l'ordre dans le cycle de 24 heures.
- Ne pas trop dormir pendant la journée. Une sieste de 30 min est toutefois préférable à la caféine ou à la théine.
- Si vous dormez moins de 7 à 8 heures par nuit, un sommeil diurne plus long peut également être utile (par exemple avant un événement important). Toutefois, cela nuit au sommeil de la nuit suivante.

## **Comportement le matin**

- Prenez votre temps. Un réveil lumineux prépare le corps à la journée à venir.
- Activer les muscles avant de se lever pour préparer le corps.

## **Comportement pendant la journée**

- Activités (physiques; pas seulement des exercices) pour fortifier le corps en général, brûler les graisses et favoriser le sommeil.
- Exercices de relaxation pour ne pas libérer trop d'hormones de stress et apprendre à se détendre : étirements, promenades (en forêt), exercices de respiration (par ex. lèvres pincées respirant dans le siège du cocher), massages, siestes, concentration en pleine conscience, relaxation musculaire progressive, entraînement autogène, réalisation d'un bodyscan, hypnose, méditation, fichiers audio (pour arrêter les cercles de pensées) ...

## **Comportement le soir et la nuit**

- Mettez consciemment de côté les tâches de la journée.
- Éteindre à temps avant d'aller se coucher les films d'activation, la musique d'animation, les lectures passionnantes ou les jeux d'ordinateur stimulants.
- Éviter les lumières vives. Utiliser un filtre bleu sur l'écran le soir. Utiliser une lumière tamisée pour les déplacements nocturnes dans la salle de bain.
- Le soir et la nuit, évitez les bruits forts.
- Déplacez-vous lentement, évitez toute agitation.
- Essayer de terminer les discussions bouleversantes de manière harmonieuse.
- Rituels de sommeil : douche/bain, potion de sommeil (sans alcool, petite quantité à cause de l'envie d'uriner la nuit), exercices de relaxation avec respiration profonde.
- La nuit, ne pas regarder l'heure, ou tout au plus avec une attitude positive (super, encore plus d'une heure de sommeil possible).
- Au lieu de rester longtemps éveillé : Se lever et faire une activité calme avec une lumière tamisée.

## **Atmosphère de la chambre et du lit**

- Une pièce obscurcie et calme avec de l'air frais est propice.
- La diffusion d'un parfum (lotions, huiles essentielles ou sachets d'herbes contenant de la lavande, de la cannelle, de la valériane, de la bergamote, du jasmin, du millepertuis, de la camomille, de la mélisse, de la mandarine, de la fleur d'oranger, du bois de rose, de l'épicéa, de la vanille, etc.) peut favoriser le sommeil et évoquer des souvenirs agréables.
- Lit : en cas de troubles physiques, adaptez le matelas et l'oreiller. En cas de problèmes respiratoires, il est souvent utile d'éviter de se coucher sur le dos ou de relever la tête de lit.
- Au lit : ne faire que dormir, sauf lecture relaxante au lit (pas de littérature spécialisée), livre audio calme ou musique soporifique (par ex. pour arrêter le cercle des pensées).

## **Substances stimulantes**

- Renoncez à la caféine / théine (café, thé vert et noir, boissons énergisantes, chocolat noir) et, si possible, à la nicotine après le déjeuner.
- Discutez avec votre médecin des effets secondaires de vos médicaments.

## **Boire**

- Consommer peu de liquide avant de s'endormir, même peu d'alcool. L'alcool nuit à la qualité du sommeil.

## **Alimentation**

- Aussi bien la faim qu'un repas trop lourd peuvent perturber le sommeil.
- Un gros ventre et des voies respiratoires étroites peuvent gêner la respiration (provoquer des apnées).
- Les aliments optimaux le soir sont : Flocons d'avoine, riz, pois chiches, quinoa, soja, bananes, etc.