

Ce que vous pouvez faire pour mieux dormir

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.

Prenez de nouvelles habitudes de sommeil au lieu de chercher simplement à perdre vos vieilles habitudes. Vous pourriez commencer par tenir un journal de sommeil qui vous aidera à comprendre vos schémas et habitudes de sommeil.

Suivez ces conseils de sommeil simples qui vous aideront à mieux dormir.

Observez des horaires réguliers.

- Adoptez une heure de réveil régulière chaque jour, y compris pendant les week-ends.
- Ne faites pas la sieste. Si vous devez faire la sieste, veillez à ce qu'elle soit courte. Faites une sieste de 15 à 30 minutes en début d'après-midi.

Ne vous couchez pas en ayant trop mangé ou en ayant faim.

- Si vous prenez un gros repas avant de vous coucher, votre estomac a plusieurs heures de travail devant lui. Si vous devez manger tard, prenez un repas léger.
- Il peut aussi être difficile de trouver le sommeil avec l'estomac vide. Si vous suivez un régime, mangez un en-cas peu calorique avant de vous coucher.

Prenez de l'exercice tous les jours, mais pas juste avant de vous coucher.

- Les exercices intenses en fin de soirée accroissent votre respiration et votre rythme cardiaque. Cela entrave la relaxation.

- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.

- Planifiez vos séances d'exercice plus tôt dans la journée. Vous pouvez faire une promenade tranquille avant de vous coucher. Essayez de faire des exercices plus doux, comme des étirements ou du yoga, pour vous aider à vous détendre le soir.

Établissez une routine de coucher.

- Établissez une routine indiquant à votre corps qu'il est temps de dormir. Par exemple, écoutez de la musique relaxante, puis lisez pendant 10 minutes, brossez-vous les dents et couchez-vous.

Utilisez uniquement votre lit pour dormir ou pour vos activités sexuelles.

- Veillez à ne pas manger, écrire, regarder la télévision ou téléphoner au lit.
- Veillez à ce que la chambre soit obscure, tranquille et un peu fraîche pour vous aider à dormir.
- Utilisez un ventilateur ou un générateur de bruit blanc, des bouchons d'oreille ou un casque pour arrêter les bruits pouvant vous perturber la nuit.
- Ne vous couchez pas si vous n'avez pas sommeil. Si vous ne vous endormez pas dans les 15 à 20 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce et faites quelque chose qui vous détend. Lorsque vous avez sommeil, retournez vous coucher.

Ralentissez vos activités vers la fin de la journée.

- Ne commencez pas à travailler ou à faire des tâches ménagères avant l'heure du coucher. Arrêtez votre travail au moins 30 minutes avant l'heure du coucher et effectuez des activités calmantes et tranquilles qui vous aideront à vous détendre.

- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

- Essayez de prendre un bain chaud.
- Mettez de côté votre téléphone portable, ordinateur, tablette, téléviseur et les autres appareils au moins 30 minutes avant de vous coucher. La lumière émise par ces appareils peut vous empêcher de trouver le sommeil.

Réduisez les cigarettes, la fumée de tabac secondaire et la caféine.

- Les stimulants peuvent affecter votre système nerveux pendant des heures.
- Évitez le café en fin d'après-midi et en soirée.
- Évitez également les aliments sucrés et à haute teneur en hydrates de carbone au moment du coucher.

Ne buvez pas d'alcool après dîner.

- L'absorption d'alcool en fin de soirée peut vous aider à vous endormir. Cependant, à mesure que l'effet de l'alcool s'estompe, il est possible que vous deveniez agité et que vous vous réveilliez tôt.

Exposez-vous à la lumière du soleil pendant la journée.

- Ouvrez les rideaux ou les stores pour laisser entrer la lumière naturelle.
- Si la lumière du soleil ne vous est pas disponible, discutez avec votre médecin de l'utilisation d'une boîte à lumière.

Si, après avoir suivi tous ces conseils, vous éprouvez toujours des difficultés à dormir toute la nuit, consultez votre médecin. Celui-ci peut vous recommander les options de traitement qui vous conviennent le mieux.