

Tous les spécialistes le disent, pour bien dormir il faut que le sommeil soit une priorité. Toute votre vie sera améliorée ! Et le moment idéal pour réapprendre à s'écouter et retrouver son sommeil, ce sont les vacances, moins de stress, moins de pression, et plus de temps. Voici les 10 règles d'or à respecter pour retrouver le sommeil et la forme.

# 10 règles d'or pour bien dormir

1

Apprenez à connaître vos besoins. N'hésitez pas à noter vos horaires de sommeil. Une période de vacances est idéale pour déterminer si vous êtes plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur. Profitez-en aussi pour déterminer les besoins de votre conjoint et de vos enfants. Ces informations sont précieuses pour mieux respecter votre rythme et vous aménager un espace propice au sommeil.

2

Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, et particulièrement pour le lever.

3

Pour améliorer votre forme, aménagez au mieux votre réveil par des rituels : douche, petit-déjeuner, lumière...



6

Évitez les repas copieux le soir. De même, évitez l'alcool. L'alcool facilite peut-être l'endormissement, mais ensuite il déstructure le sommeil.



8

Tisane, lait tiède, lecture, prière, relaxation... sont autant de rituels bénéfiques à l'endormissement. Répétés chaque soir, ils conditionnent l'endormissement et raccourcissent la durée d'endormissement.

9

Créez un environnement propice au sommeil, calme et apaisant : pièce aérée, isolée du bruit, température comprise entre 18 et 20°C, lumière douce...



10

Réservez votre lit au sommeil et à l'intimité : pas de télé, d'ordinateur, ni d'activités intellectuelles.

4

Soyez attentif aux signes du sommeil et respectez-les. Bâillements, paupières lourdes, étirements, yeux qui piquent... sont autant de signes indiquant que votre organisme fatigue et qu'il est temps de vous mettre au repos. Ne résistez pas, allez vous coucher sans tarder.



5

Évitez les excitants le soir : café, thé, tabac, vitamine C, boissons contenant de la caféine, etc.