

A close-up photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a white t-shirt, sleeping peacefully in a bed with white linens. The background is softly blurred, showing a window with light curtains.

# 10 conseils pour une bonne nuit de sommeil



## Comment trouver un sommeil sain ?

Vous vous retournez sans cesse dans votre lit, des bribes de conversation d'une journée difficile se bousculent dans votre tête, vous ressassez constamment les mêmes problèmes, vous êtes réveillé(e) par vos propres battements de cœur et vous ne supportez plus le tic-tac du réveil. Vous aimeriez dormir, mais vous n'y parvenez pas.

Vous êtes loin d'être la seule personne dans le cas. Une enquête a révélé qu'une personne sur trois a déjà été confrontée à des problèmes de sommeil. Généralement, ces problèmes sont temporaires. Ils sont alors dus à un événement concret et n'apparaissent que pendant une courte période. Néanmoins, de plus en plus d'individus sont sujets à des troubles chroniques du sommeil.

On ne parle d'insomnie que lorsqu'une personne a des difficultés à s'endormir ou se réveille durant la nuit, sans raison particulière, pendant une période prolongée, et lorsque cela a également des conséquences le jour (maux de tête, problèmes de concentration, irritation, etc.).

Un sommeil réparateur est donc essentiel pour garantir une bonne santé. Mais de quelles solutions disposez-vous ? Une bonne hygiène du sommeil peut résoudre une grande partie du problème et ne nécessite aucune intervention extérieure.

# Quelques conseils

## 1 Veillez à avoir des habitudes de sommeil

Instaurez un rituel de sommeil. Établissez une routine composée d'activités que vous répétez chaque soir avant d'aller dormir, par exemple lire, écouter de la musique calme ou prendre un bain chaud. De cette manière, vous préparez votre corps et votre esprit à l'étape suivante : dormir.

## 2 Attendez d'avoir sommeil

N'allez dormir que si vous vous sentez fatigué(e). Des signes comme le fait de bâiller, se frotter les yeux ou dodeliner de la tête indiquent que vous êtes fatigué(e).

## 3 Faites preuve de régularité

Allez dormir et levez-vous autant que possible aux mêmes heures, même lorsque vous ne travaillez pas. Vous créez ainsi des habitudes de sommeil qui améliorent la qualité de votre sommeil.

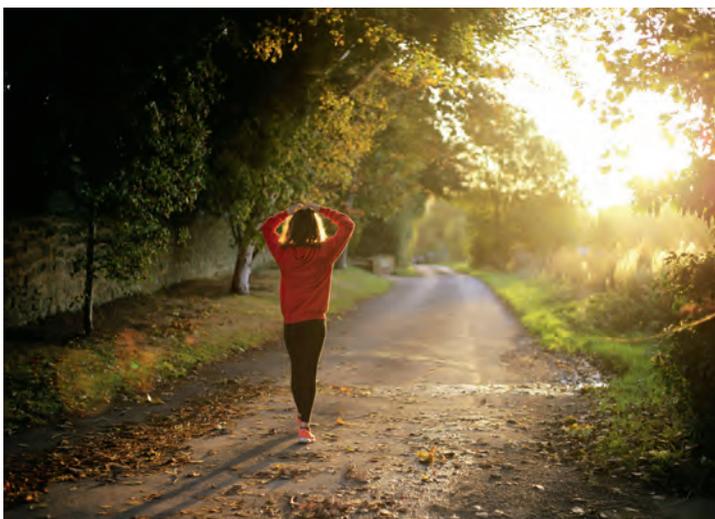
## 4 Si vous n'arrivez pas à vous endormir, levez-vous !

Si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil, ne restez pas à vous retourner sans cesse. Levez-vous et faites une activité relaxante. Ne retournez dormir que si vous vous sentez fatigué(e). Évitez de regarder constamment votre réveil et, si nécessaire, écartez-le de votre champ de vision.



## 5 N'utilisez votre chambre que pour y dormir

N'utilisez votre chambre que pour y dormir ou avoir des rapports sexuels. Évitez d'y lire, d'y étudier, d'y utiliser un ordinateur, d'y manger ou d'y regarder la télévision ! De cette manière, vous permettrez à votre corps d'à nouveau associer votre lit au sommeil. Veillez à ce que votre chambre soit bien aérée et plongée dans l'obscurité, à ce qu'il n'y fasse pas trop chaud et à dormir au calme.



## 6 Faites attention à vos habitudes alimentaires

Ne buvez ou ne mangez aucun aliment stimulant dans les quatre heures avant d'aller vous coucher. Le café, le thé et l'alcool sont des stimulants bien connus, mais le coca, le chocolat et la nicotine (tabagisme) ont également une influence néfaste sur notre sommeil. N'allez pas dormir l'estomac vide ou trop rempli. Ces deux situations sont susceptibles de perturber le sommeil.

## 7 Faites suffisamment d'exercice physique en journée

La pratique d'une activité physique suffisante aide à mieux dormir. L'effort physique permet de distraire l'esprit et, par conséquent, facilite le sommeil. Toutefois, évitez les efforts physiques intenses avant d'aller vous coucher. En journée, allez à l'extérieur et profitez de la lumière naturelle.

## 8 Détendez-vous

Intégrez des moments de détente dans votre journée, et terminez celle-ci en vous relaxant également. Prenez le temps de vous apaiser ! Si vous êtes anxieux(-se) et que vous pouvez difficilement mettre vos inquiétudes de côté, veillez à prévoir quelques minutes pendant la journée pour résoudre le problème. Apprenez à relativiser !

## 9 Évitez d'utiliser l'ordinateur, la tablette ou le smartphone avant d'aller vous coucher

Ces médias modernes vous tiennent éveillé(e), car ils requièrent une activité mentale. La lumière forte qu'ils dégagent près des yeux a également une influence néfaste sur l'hormone du sommeil, la mélatonine. Éteignez dès lors les appareils une heure avant de vous coucher.

## 10 Dormez autant que vous en avez besoin

Il n'existe pas de règle concernant la quantité de sommeil dont vous avez besoin. Si vous sentez reposé(e) lorsque vous vous réveillez le matin et que vous pouvez passer toute une journée sans vous sentir fatigué(e), alors vous avez dormi suffisamment. Le nombre d'heures de sommeil nécessaires varie d'une personne à l'autre.

# Méfiez-vous des médicaments

Faites attention lorsque vous prenez des somnifères. Il ne peut s'agir que d'une solution provisoire administrée sur avis médical. Ils engendrent souvent des effets dont nous n'avons pas immédiatement conscience. Commencez par adopter une bonne hygiène de sommeil.

# Cherchez de l'aide à temps

Vous ne parvenez pas à mieux dormir avec une bonne hygiène de sommeil ? Vous avez le sentiment que plus rien ne peut vous aider et que la situation va de mal en pis ? Faites dès lors appel à une assistance professionnelle tant qu'il est encore temps. Selon les estimations, une personne sur trois a déjà été confrontée à des problèmes de sommeil. Généralement, ces problèmes sont temporaires. Néanmoins, de plus en plus d'individus sont sujets à des troubles chroniques du sommeil.

Il existe des centres du sommeil agréés où des spécialistes pourront analyser vos problèmes et trouver une solution appropriée.

Parlez-en à votre médecin traitant ou au médecin du travail.

# Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

## Antwerpen

Tél. 03 218 83 83  
antwerpen@idewe.be

## Hasselt

Tél. 011 24 94 70  
hasselt@idewe.be

## Namur

Tél. 081 32 10 40  
namur@idewe.be

## Bruxelles

Tél. 02 237 33 24  
bruxelles@idewe.be

## Leuven

Tél. 016 39 04 38  
leuven@idewe.be

## Roeselare

Tél. 051 27 29 29  
roeselare@idewe.be

## Charleroi

Tél. 071 92 74 60  
charleroi@idewe.be

## Liège

Tél. 04 224 76 43  
liege@idewe.be

## Turnhout

Tél. 014 40 02 20  
turnhout@idewe.be

## Gent

Tél. 09 264 12 30  
gent@idewe.be

## Mechelen

Tél. 015 28 00 50  
mechelen@idewe.be

## Services centraux :

### IDEWE asbl

Tél. 016 39 04 11  
info@idewe.be

### IBEVE asbl

Tél. 016 39 04 90  
info@ibeve.be

[www.idewe.be](http://www.idewe.be) | [info@idewe.be](mailto:info@idewe.be)

© IDEWE – Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Pr Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain. 6372-2.1-202201-20124. Dépôt légal : D/2008/11.422/4.