

7



ASTUCES

**pour un meilleur
sommeil**

DORMEUR PRO

Introduction

Félicitations !

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez la volonté d'**améliorer la qualité de votre sommeil**. C'est courageux et vous avez raison !

1/3 des Français déclarent avoir des difficultés de sommeil. Mais combien mettent en place **les bonnes habitudes pour mieux dormir** ? (je ne parle pas ici des vrais troubles du sommeil comme l'insomnie, l'hypersomnie, les parasomnies, apnée du sommeil, ...)

On rencontre tous, à un moment de notre vie, des difficultés à s'endormir, ou à se réveiller le matin : chez **Dormeur Pro**, ça nous est arrivé pendant longtemps ... (et ça nous arrive encore parfois).

Nous avons à coeur de vous aider à prendre soin de votre sommeil. 

Dans cet ebook on vous a listé **7 (+ 1) conseils simples et faciles à mettre en place**. Ce n'est pas magique, mais ces quelques astuces répétées tous les jours **contribueront à améliorer votre hygiène de vie et ainsi votre sommeil**.

A votre sommeil ...

ASTUCES n°1 : Écouter son corps 🤤

- Bâillements,
- Yeux qui piquent,
- Courbatures,
- Mal de crâne,
- Difficultés de concentration, ...

C'est votre corps qui vous informe qu'il est prêt à dormir.

Si vous laissez passer le "marchand de sable" (ou "train du sommeil") il faut attendre en général 90min (1h30) soit la durée d'un cycle pour retrouver le sommeil.



LE BON DORMEUR : Commence à aller au lit dès les premiers signes.

ASTUCES n°2 : Adopter un rythme

On le croyait réservé aux enfants, mais le **rythme de sommeil** est aussi valable pour les adultes.

Il est important de respecter **son horloge interne**. Là où certains se sentent bien avec 5 heures de sommeil, d'autres seront extrêmement fatigué avec 7 heures.

Vous pouvez identifier vos besoins **en tenant à jour un carnet de sommeil** pendant un mois dans lequel vous notez les heures d'endormissement, les réveils éventuels et la sensation de fatigue au matin. Planifiez si possible **la même heure de coucher et de lever tous les jours de la semaine** (y compris le week-end).



ASTUCES n°3 : Éteindre les écrans

Télévisions, tablettes, smartphones, ordinateurs ... Ils émettent de la **lumière bleue** qui vient chambouler notre rythme.

Cette lumière **perturbe notre horloge biologique** : le soir, elle empêche la sécrétion naturelle de mélatonine dite "**l'hormone du sommeil**".

Préférez donc **les activités calmes**, loin des écrans, comme un bon livre ou un bain chaud pour vous relaxer avant de dormir.

ERREUR À ÉVITER : Utiliser son téléphone dans le lit. Avant d'aller vous coucher, placez votre téléphone loin du lit, si possible à **l'autre bout de la pièce** (même si celui-ci vous sert de réveil, en plus, cela vous obligera à sortir du lit le matin pour l'éteindre).



LE BON DORMEUR : Coupe les écrans 1h avant de dormir

ASTUCES n°4 : Éviter les excitants

ERREUR À ÉVITER : Café, thé, tabac, cola, alcool, ... après 16h.

- Le café met en moyenne **10h** avant de ne plus faire effet.
- L'alcool peut donner une **impression de somnolence**, mais n'est que partielle et perturbe la qualité du sommeil.
- Le thé peut aussi contenir beaucoup de **caféine**.
- La nicotine et les aliments eux donnent **un pic d'énergie** (que l'on veut éviter le soir).



LE BON DORMEUR : Boit son dernier café à 10h (du matin)

ASTUCES n°5 : Faire du sport (mais pas le soir) 🌍

En journée, l'exercice physique favorise un sommeil rapide et réparateur pour votre corps. Le sport permet de sécréter de l'adrénaline et de l'endorphine qui amènent à **une détente mentale et musculaire maximale**.

L'activité sportive est donc conseillée pour bien dormir !

Cependant, l'adrénaline à son pic met le corps en alerte et l'empêche de dormir, l'activité sportive est donc à **éviter au minimum 2h avant d'aller au lit**. (Mais mieux vaut faire un peu de sport tard que pas de sport du tout)



LE BON DORMEUR : Fait 30min d'activités sportives par jour

ASTUCES n°6 : Environnement de sommeil ^{zzz}

L'environnement est primordial pour bien dormir. Commencez par **dissocier votre chambre de vos autres activités** pour conditionner votre cerveau. La chambre doit être réservée au sommeil (et à l'activité sexuelle qui libère de la dopamine et favorise l'endormissement).

Conditionnez votre espace pour favoriser votre sommeil :

- Lumière **douce et tamisée** le soir.
- Température **inférieure à 19°**.
- **Matelas adapté** à votre poids et votre taille.
- Atmosphère **silencieuse** (ou utilisez des Boules Quiès).



ASTUCES n°7 : Manger léger

ERREUR À ÉVITER : Manger tard le soir.

2h de battement sont nécessaires entre l'heure du repas et l'heure du coucher pour bien dormir. Par exemple : si vous avez prévu de vous endormir à 23h, finissez de manger au plus tard à 21h.

Les repas lourds (tel que les frites, les plats en sauces,...) riches en sucres et graisses, constituent un obstacle à l'endormissement.

Mais attention, la faim aussi perturbe le sommeil. **L'idéal est donc de faire un dîner ni trop léger, ni trop copieux** avec des glucides lents et des aliments riches en tryptophane (aliments protéinés).



LE BON DORMEUR : Prend soin de son alimentation.

ASTUCES bonus : Suivre une méthode →

Vous cherchez à mieux dormir ?

Découvrez cette NOUVELLE méthode en **21 jours** pour améliorer la qualité de votre sommeil.

Disponible sur cette page, cliquez ici pour en savoir plus :



Découvrir la méthode en 21 jours