

Troubles du sommeil - 1/2

Insomnie fréquente... Troubles du sommeil ? Vous ne dormez pas assez ? Quelques petites astuces...

Vous n'arrivez pas à dormir ? Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas la seule dans ce cas, beaucoup de Français ont du mal à dormir, car ils sont stressés, ou encore préoccupés... Voici quelques petits conseils.

1. Oublier les petits soucis de la journée ! (être zen)

Certains faits ou encore activités de la journée vous perturbent fortement le sommeil, surtout si celui-ci est fragile. Alors avant de vous coucher, que ce soit **pour petits ou grands** ! Evitez la télévision, la radio, les jeux vidéos et tous vos soucis aussi. Je sais que c'est facile à dire mais c'est un bon moyen. Pour les adultes : oubliez vos impôts, la comptabilité, les *embrouilles du bureau*,... Et pour les adolescents ou enfants : oubliez l'interro du lendemain, ou encore *le dossier à rendre* pour la semaine d'après. Rien de tel pour vous **préoccupez ou encore vous énervez** et surtout passez une mauvaise nuit !

2. Il faut pas dormir comme si on était au pôle nord ou encore aux Seychelles...

Vous vous dites "avant de me coucher, je vais me faire couler un bon bain bouillant pour me réchauffer... hum, j'en trépis d'envie !" FAUX ! Prendre un bain ne vous réchauffera pas le corps. L'organisme au contraire va se refroidir dès la sortie de votre bain. Je vous conseille plutôt de prendre un bain à 37 degrés ! pour plutôt vous détendre avant une bonne nuit de sommeil. La température de votre chambre doit tourner autour des 20 degrés et surtout mettez des chaussettes ! ce ne sont pas des anneries. Des études de grands scientifiques le prouvent : Couvrir l'extrémité des membres favorisent l'endormissement, alors même si vous avez l'air d'une mémé, mettez vos chaussettes !

3. La chambre : lieu de repos et QUE de repos.

Votre chambre doit être seulement le lieu où vous dormez, si vous avez une télévision au pied du lit oubliez la ! si votre bureau est dans votre chambre enlevez le ! ou même pire si vous bossez sous la couette, ce n'est pas une bonne chose ! Une chambre est un endroit pour dormir, pas une salle multifonctions ! Quant au lit même, il doit être en bonne état et confortable, moelleux ou dure, chacun voit midi à sa porte ! Si votre compagnon vous dérange à chaque fois qu'il se retourne, va falloir penser à le changer (le matelas évidemment). Un matelas ça se change tous les 10 ans ; quel âge à le vôtre ?... Et voilà, je vous conseille aussi de vous procurez des bouchons d'oreille si jamais votre compagnon ronfle ! Cela peut toujours servir.

4. Le respect fait tourner le monde et notre vie...

Vous avez du mal à vous endormir ? peut-être que vous ratez le marchand de sable quand il passe, où vous résistez à sa poudre magique ? En bref, vous ratez votre heure d'endormissement : à attendre la fin d'un film, ou d'un livre ou encore à discuter avec des amis, le marchand ne peut faire son boulot tranquille avec vous. Avec tous cela, vous risquez de vous tournez ou retournez sans jamais trouver le sommeil. Dans le même genre, si vous êtes plutôt du soir, inutile de vous couchez à 18h comme les poules, impossible de vous endormir. Quand vos yeux papillonnent ou vos paupières lourdes... Vous baillez toutes les 30 secondes ! C'est l'heure ! DU balais ! Pour avoir un cycle régulier, essayez de vous couchez tous les jours à la même heure, ou au même moment de la journée. Si vous ne le faites pas, vous malmenerez votre sommeil et il sera de plus en plus difficile.

Troubles du sommeil - 2/2

5. Diner légèrement

Quand on digère mal, on dort mal. Alors éviter des repas lourds, comme la viande rouge, les plats épicés, l'alcool, le café (ou toutes sortes de caféine) et le thé. Préférez les crudités, le pain blanc, les pâtes, du poisson ou encore des légumes, et toutes sortes de produits laitiers. Il est important de dîner assez tôt aussi, suivant votre heure de coucher (Diner environ 2 h avant le coucher), avant le coucher vous pouvez aussi boire une tisane à base de plante comme le tilleul, la verveine, la camomille ou la fleur d'oranger, mais aussi la valériane, l'aubépine, le passiflore, le houblon Autrement favorisez le verre de lait tiède qui exerce un effet de somnifère.

J'espère qu'avec toutes ces petites astuces, vous aurez le sommeil tranquille, et je vous souhaite de faire de beaux rêves ! Merci de m'avoir lu.