



10 conseils *pour bien dormir*

Pour installer un sommeil réparateur, il faut rester à l'écoute de son rythme biologique, respecter une certaine hygiène de vie et savoir écouter les signaux de son corps. À chacun son rituel. Voici quelques bonnes pratiques à adapter en fonction de son quotidien.

- 1** **Se lever et se coucher le plus souvent à la même heure** (y compris le dimanche et pendant les vacances) pour éviter la désynchronisation et renforcer le rythme veille-sommeil. Il est préférable d'imposer l'heure du lever plutôt que celle du coucher.
- 2** **Écouter ses signaux de sommeil** (bâillements, yeux qui piquent, paupières lourdes...) et se coucher dès l'apparition de ces signes. Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit !
- 3** **Établir une routine de coucher** (douche froide, lecture, marche, bain tiède...) et favoriser les rituels relaxants. En répétant quotidiennement ces gestes, vous vous conditionnez au sommeil et raccourcissez la durée d'endormissement.
- 4** **Dîner léger**, éviter les repas du soir trop copieux, trop riches en protéine, les aliments en sauce, épicés...
- 5** **Éviter les excitants le soir** : café, thé, boissons caféinées, nicotine...
- 6** **Éviter les stimulations auditives et visuelles** : écran d'ordinateur, smartphone, télévision, lampe à LED...
- 7** **Pratiquer une activité physique régulière** (au moins 30 à 45 minutes de marche rapide, 3 fois/semaine), en évitant les 2 heures qui précèdent le coucher.
- 8** **Utiliser sa chambre uniquement pour dormir** et non pour travailler, regarder la télévision ou manger.
- 9** **Créer des conditions favorables à un sommeil de qualité** : calme, obscurité, literie ferme, chambre aérée...
- 10** **S'exposer à la lumière naturelle, notamment le matin**, pour ajuster l'horloge interne.

Source : Guide pratique gestion du cycle veille-sommeil en milieu militaire. *F. Sauvet, A. Rabat et M. Chennaoui – Unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA, 2015.*