

MIEUX DORMIR : DES REPÈRES SIMPLES ET EFFICACES

Le sommeil ne sert pas seulement à “reposer le corps” : il régule aussi l’humeur, la concentration, la mémoire et l’équilibre émotionnel. Un bon sommeil est l’un des piliers de la santé psychique. Voici quelques repères concrets pour retrouver un repos plus réparateur.

À favoriser

- **Heures régulières** : se lever et se coucher à des horaires fixes, même le week-end.
- **Exposition à la lumière naturelle** : surtout le matin, pour caler l’horloge biologique.
- **Activité physique régulière** : plutôt en journée, l’exercice du soir peut retarder l’endormissement.
- **Rituels apaisants avant le coucher** : lecture calme, relaxation, respiration, musique douce.
- **Lit = sommeil** : réserver le lit uniquement au sommeil (et à l’intimité), pas aux écrans ni aux ruminations.
- **Température fraîche** : autour de 18–19 °C dans la chambre.
- **Obscurité et silence** : rideaux occultants, masque de nuit, bouchons d’oreilles si nécessaire.
- **Repas léger le soir** : privilégier une digestion facile.
- **Écrire ses pensées** : noter sur un carnet ce qui tourne en boucle pour libérer l’esprit.

À éviter

- **Écrans lumineux** (TV, téléphone, ordinateur) dans l’heure précédant le coucher.
- **Alcool et caféine** en fin de journée : ils perturbent la qualité du sommeil.
- **Siestes longues ou tardives** : privilégier 10–20 minutes avant 15 h.
- **Activités excitantes en soirée** : travail tardif, sport intense, discussions stressantes → elles activent le cerveau et retardent l’endormissement.
- **Se forcer à dormir** : si l’endormissement tarde, mieux vaut se lever et faire une activité calme, puis revenir au lit une fois la somnolence présente.

Si besoin, travailler d’abord d’autres aspects de l’hygiène de vie et de la régulation de l’humeur (cf. p. 23), notamment l’activité physique, le lien social, la relaxation.

Et si je dors peu malgré tout ?

Il est fréquent de vouloir “rattraper” en restant plus longtemps au lit. Mais passer trop de temps éveillé dans le lit entretient l’insomnie : le cerveau associe alors le lit à l’éveil et à la rumination.

Une approche utilisée en thérapie consiste à **restreindre le temps au lit** pour relancer la pression de sommeil.

- Limiter le temps passé au lit à la durée moyenne de sommeil réel (même si c’est court).
- Le sommeil devient plus efficace, car le corps accumule une “dette” naturelle qui favorise un endormissement rapide et profond.
- Une fois le rythme retrouvé, on augmente peu à peu le temps passé au lit.

Rassurez-vous : une mauvaise nuit isolée n’est pas grave. C’est la régularité et la qualité globale du sommeil qui comptent, pas la perfection.

Et les siestes ?

- **Durée idéale** : 10 à 20 minutes.
- **Moment idéal** : en début d’après-midi.
- Parfois bienvenues, mais ne remplacent pas le sommeil nocturne.

En résumé

- Le sommeil est l'un des principaux **régulateurs** de l'humeur, du stress et de l'énergie.
- La **régularité** (heures de lever et de coucher) est souvent plus importante que la recherche d'un sommeil parfait.
- **Lumière le matin, calme le soir** : ces deux habitudes aident à synchroniser l'horloge biologique.
- **Le lit doit rester associé au sommeil** plutôt qu'à l'éveil, aux écrans ou aux ruminations.
- Quelques mauvaises nuits sont normales ; c'est la qualité globale du sommeil sur le long terme qui compte.

À TESTER :

- **Option facile** : instaurer un moment calme durant les 30 minutes précédant le coucher (lecture, musique douce, lumière tamisée, etc.).
- **Option la plus efficace pour régulariser le rythme** : conserver une heure de lever régulière pendant 2 à 3 semaines, y compris le week-end. Si besoin, avancez progressivement votre heure de coucher plutôt que de prolonger les grasses matinées.