

1 // AVOIR UN BON RYTHME DE SOMMEIL

Pour cela, levez-vous le matin à la même heure, même le week-end ! Vous vous êtes couché tard ? Réveillez-vous tout de même à l'horaire que vous vous êtes fixé. Vous irez simplement vous coucher plus tôt le soir venu. Adopter des horaires de sommeil réguliers facilite en effet le sommeil. Cela agit comme un synchroniseur du rythme veille-sommeil.

Petit conseil : si vous êtes un « couche-tard », inutile de vous mettre au lit à 20h. Vous ne vous endormirez probablement pas. Pire, vous risquez de vous agacer... car ce n'est tout simplement pas votre rythme. Ne changez donc pas vos habitudes subitement.

2 // FAIRE UNE MICRO-SIESTE

Ce petit temps de repos est très bénéfique et n'influe en rien sur votre nuit. Après le repas, faites une sieste de 15 à 20 minutes (mettez un réveil si nécessaire). Même si vous ne dormez pas réellement, vous vous détendez au moins un peu. Fermez les yeux, faites le vide dans votre tête et relaxez-vous.

3 // LIRE

Au coucher, plongez-vous dans un roman que vous adorez.

4 // FAIRE DU SPORT RÉGULIÈREMENT

Vous pouvez aussi aller prendre l'air en pratiquant une activité sportive. L'idée n'est pas de vous mettre à un sport extrême mais plutôt de vous défouler. Allez courir, marcher, faites un tennis.... S'oxygéner facilite l'entrée dans le sommeil. En revanche, il est préférable de pratiquer cette activité au début de la journée, et non le soir

5 // PRENDRE UN BAIN CHAUD AUX HUILES ESSENTIELLES

A la fin de la journée, deux heures avant d'aller vous coucher, glissez-vous dans un bain chaud, agrémenté de quelques gouttes d'huiles essentielles relaxantes. Privilégiez l'huile essentielle de camomille, de lavande, ou encore d'orange amère. Attention, elles ne sont pas solubles : mélangez-les donc à une base neutre (huile, crème...).

6 // EVITER LES REPAS TROP GRAS

Sachez tout d'abord qu'il convient de respecter la prise de 3 repas par jour (voire 4 avec le goûter) selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Pour éviter d'être réveillé par la faim, ne prenez pas votre repas trop tôt. Passez à table deux ou trois heures avant d'aller au lit. Evitez les aliments trop gras et trop lourds à digérer. Optez plutôt pour du riz complet, des œufs, du poisson, de la viande, des bananes...

7 // BOIRE UNE TISANE RELAXANTE

Après le repas, buvez une tisane bien chaude. Installez-vous confortablement, dans un environnement calme et apaisant. Vous pouvez choisir parmi ces différentes tisanes pour vous détendre et favoriser un bon sommeil : la camomille, le tilleul, la valériane, la passiflore...

8 // ALLER SE COUCHER AU MOINDRE SIGNE DE FATIGUE

Vous baillez ? Vous ressentez une petite baisse d'énergie ? C'est probablement l'heure pour vous d'aller au lit. N'attendez pas trop longtemps car votre « train de sommeil » ne repassera que dans 90 minutes...

9 // ECOUTER DE LA MUSIQUE DOUCE

Une fois dans votre lit, écoutez de la musique douce. Il existe des playlists déjà prêtes sur le web pour vous aider à vous détendre. Respirez au rythme d'une musique zen et relaxante pour vous apaiser complètement et vous endormir plus facilement.

10 // FAIRE DES EXERCICES DE RESPIRATION

La respiration est un formidable moyen de se détendre. Allongé sur votre lit, avec une musique douce en fond, inspirez profondément et doucement. Gonflez le ventre. Bloquez votre inspiration et attendez cinq secondes. Expirez tout aussi doucement. Attendez de nouveau 5 secondes avant de reprendre votre inspiration. N'hésitez pas à poser vos mains sur votre ventre pour accompagner votre respiration. Faites cet exercice une dizaine de minutes, tout en fermant les yeux et laissez-vous aller dans les bras de Morphée...