

LISTE DE CONTRÔLE DU SOMMEIL

- Désencombrer et ranger votre chambre, voir cette pièce comme un espace de repos protégé
- Pas de caféine après 14h
- Boire au moins 3 litres d'eau par jour, (4 litres de préférence)
- Ne buvez pas dans les 45 minutes qui précèdent votre sommeil
- Ne pas manger 2 heures avant le coucher
- Aller dormir à la même heure chaque nuit
- Avoir une alimentation riche en graisses et faible en glucides tout au long de la journée
- Exercices: 3 à 4 /fois par semaine, pour un minimum de 30 minutes chaque fois
- Après 16h, utilisez un filtre de lumière bleue pour vos ordinateurs, tablettes, téléphones intelligents, etc.
- 1 heure avant le coucher, aucun écran (téléphones, télévisions, ordinateurs, lecteurs électroniques)
- 1 heure avant le coucher, éteignez et/ou tamisez le plus possible toutes les lumières de la maison
- Portez des lunettes servant à bloquer la lumière bleue pour tout travail informatique après 16h(lentilles jaune ou rouge)
- Installer des stores ou des rideaux opaques ou, porter un masque sur les yeux pour dormir
- Aucun écran (téléphones,télévisions, ordinateurs, lecteurs électroniques) dans la chambre à coucher. Chargez votre téléphone et votre ordinateur dans votre salon. Acheter un réveil manuel
- Pour terminer votre soirée, écrivez à la main, dans un journal, trois (ou plus) événements survenus aujourd'hui et auxquels vous êtes reconnaissants.
- Au lit en plaçant vos mains sur votre ventre, effectuez une respiration carrée: inspirez 4 secondes, maintenez l'inspiration 4 secondes, expirez 4 secondes, maintenez l'expiration pendant 4 secondes. Faites cela 10 fois.
- Ajoutez un bruit de fond à votre sommeil (bruits océaniques, précipitations, etc.)
- La température de la chambre à coucher doit être légèrement plus fraîche que dans l'ensemble de la maison
- Dormir nu ou dans des vêtements confortables et légers
- Facultatif: si disponible, dormez avec une couverture plus lourde

Sommeil réparateur

- La sécrétion de cortisol est contrôlée par les horloges biologiques
- La phase de production de cortisol est en opposition de phase avec celle de la mélatonine
- Des modifications du mode de vie, telles que le travail en horaires varié, les voyages transmériidiens, le stress chronique, la technologie et les appareils électroniques, perturbent le rythme circadien du cortisol
- Les perturbations du rythme circadien du cortisol engendrent des troubles du sommeil et de la cognition