

11 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

GUIDE COMPLET

AU TOP DE LA FORME



AU TOP
DE LA FORME



La majorité des français mettent plus de 30 minutes à s'endormir le soir. Et la plupart du temps, c'est plus que 30 minutes. Dans cet article, nous allons voir ensemble comment dormir vite. Parce que s'endormir rapidement est crucial. En effet, les minutes de sommeil que vous perdez le soir, sont perdus à jamais.

Mais rassurez-vous, il existe des solutions pour s'endormir vite. Et c'est ce que nous allons voir !

16% des français sont insomniaques

Le sommeil préoccupe de plus en plus. En France, plus de 16% des français sont insomniaques et 13% d'entre eux prennent des somnifères.

Si le sommeil est souvent au cœur des préoccupations, c'est qu'il influence grandement la qualité de vie, que ce soit au travail ou dans notre vie personnelle. Une mauvaise qualité de sommeil entraîne un manque de performance dans la journée, des irritabilités, des périodes de grande fatigue et dégrade parfois même l'état de santé.

Il est donc nécessaire de prendre soin de son sommeil. Cependant, attention à ne pas confondre l'insomnie avec le mal à s'endormir. L'insomnie est une vraie maladie qui nécessite la consultation chez un médecin et la prise de médicament alors qu'une personne ayant du mal à s'endormir peut trouver des solutions efficaces pour régler ce problème.

Le temps d'endormissement moyen d'un français est de 24 minutes. Un temps qui paraît assez long mais qui ne l'est pourtant pas lorsque l'on sait que la médecine du sommeil considère que 30 minutes est le temps moyen d'endormissement en France.

Alors comment s'endormir plus rapidement pour ne pas gaspiller de précieuses minutes inutilement ? Dans une époque où le rythme de vie est de plus en plus soutenu, même les minutes sont précieuses !

Des solutions en fonction de chacun

Pour tomber rapidement dans les bras de Morphée, cela demande un peu de préparation. Tester différentes méthodes et choisir celle qui convient le mieux semble la solution la plus adéquate. Voici donc quelques techniques à adopter ou pas, en fonction de votre rythme de vie, de vos habitudes et de votre bon vouloir !



Arrêter les excitants en fin de journée

Que ce soit le thé ou le café, il est nécessaire d'arrêter le prendre des excitants en fin de journée. La caféine tout comme la théine, qui est en fait la même molécule que la caféine, sont nécessaires pour vous booster en début de journée mais ne sont vraiment pas recommandées en fin de journée.

La caféine reste active dans votre corps pendant 5 à 6 heures après la prise et peut ainsi impacter la qualité du sommeil si elle prise quelques heures avant d'aller se coucher.

Dans la gamme des excitants, nous pouvons citer aussi la vitamine C ou encore la nicotine. Évitez de boire du jus d'orange avant d'aller dormir et de fumer ! En plus d'être néfaste pour la santé, la cigarette vous empêchera de vous endormir facilement.

Faire attention à son alimentation

Tout comme ce que vous buvez, ce que vous mangez peut impacter la qualité de votre sommeil. Nutrition et sommeil sont liés.

Vous avez certainement déjà connu le phénomène de ventre lourd après un bon repas au restaurant qui vous empêche quelques heures après de trouver le sommeil. Si le fait de manger trop influe sur la qualité de votre sommeil, ne pas manger assez peut aussi vous empêcher de dormir. La sensation de faim peut en effet vous réveiller en pleine nuit ou vous empêcher de vous endormir.

Un repas trop lourd va quant à lui augmenter la température interne de votre corps. Pourtant, pour s'endormir le corps a justement besoin de faire baisser sa température.

Il est donc nécessaire de dîner léger et entre deux à trois heures avant l'heure du coucher, pour laisser au corps le temps de digérer. Privilégiez aussi les glucides aux lipides, évitez les protéines et choisissez des ingrédients faciles à digérer.

Les protéines, contrairement aux sucres, favorisent l'éveil. Donc évitez la viande rouge avant d'aller vous coucher et prenez plutôt une petite friandise (légère) en dessert !

Préparer sa nuit

Quelques heures après le repas, commencez à préparer votre nuit. Prenez un bain ou une douche, mettez-vous en pyjama, buvez une tisane relaxante, brossez-vous les dents et relaxez-vous !



Evitez autant que possible les appareils qui stimulent le cerveau comme le smartphone, la télévision ou encore l'ordinateur ou les jeux vidéo. Privilégiez des activités douces le soir comme de la relaxation, la lecture, écouter de la musique douce ou une émission de radio (mais pas trop fort !).

Le but est de se relaxer et de se libérer l'esprit pour que votre tête et votre corps soient reposés et vidés des contrariétés de la journée.

Aménagez-vous un environnement propice au sommeil. Préparez votre chambre en fonction de vos goûts. Si vous aimez dormir dans le noir total alors fermez les volets et tirez les rideaux, si vous aimez dormir dans une chambre chauffée alors mettez le chauffage... Sachez cependant que la température idéale pour une chambre s'élève à 19°C. Au-delà, le corps n'arrivera pas à faire baisser sa température pourtant si nécessaire à l'endormissement.

Enfin, choisissez-vous de bons oreillers et une bonne literie. En fonction de vos goûts, votre matelas pourra être dur, moelleux ou mou. Idem pour les oreillers. Il en existe plein, et certains sont même conçus exprès pour trouver le sommeil plus facilement ! Dans tous les cas, n'oubliez pas de les laver et de les changer

régulièrement. La literie en général constitue un nid à microbes assez impressionnant donc n'attendez pas pour en changer !

Eviter le sport avant d'aller se coucher

Avec un rythme de vie soutenu et des journées surchargées, le soir est souvent le seul moment qui permet de se détendre et de faire du sport.

Pourtant le sport, s'il est pratiqué entre 1 à 3 heures avant d'aller se coucher est néfaste pour l'endormissement. En effet, le sport fait augmenter la température interne du corps, or il est nécessaire de faire baisser sa température interne pour bien dormir. Ensuite parce que le sport entraîne une stimulation mentale et parfois même du stress pour arriver à des objectifs sportifs que l'on souhaiterait atteindre. Ces deux facteurs sont donc néfastes pour le sommeil.

Evitez donc de pratiquer une activité sportive dans les deux heures précédemment votre heure de coucher.

Se coucher à la même heure tous les soirs

Même si l'horloge biologique n'est pas le seul facteur à prendre en compte pour trouver le sommeil, elle est tout de même importante. Elle a souvent du mal à changer d'heure et préfère la régularité.

Installez donc une routine afin de vous coucher à la même heure. En effet, si vous êtes habitué à vous coucher à 23 heures et que vous souhaitez vous coucher un soir à 21 heures, cela sera très compliqué pour vous de vous endormir. Votre corps ne sera pas habitué à cette heure.

Ne jouez donc pas avec votre sommeil ! Chouchoutez le et ne lui offrez pas un rythme en dent de scie ou il se vengera. Choisissez une heure de coucher en adéquation avec votre rythme de vie et tenez-vous-y !

La sieste empêche t-elle de dormir ?

Voilà une question assez épineuse qui divise bon nombre de français. Si la sieste a de nombreux bienfaits démontrés qu'en est-il du sommeil de nuit ? Empêche t-elle de dormir ou au contraire favorise t-elle l'endormissement ?

Si vous ne souffrez pas d'insomnie, la sieste aura un effet très bénéfique sur votre sommeil la nuit. En effet, il est prouvé que faire une courte sieste (20min sont recommandées) l'après-midi aide à réduire le stress et donc favorise le sommeil le soir venu. Une personne stressée aura du mal à s'endormir le soir mais si elle choisi

de faire une petite sieste, le stress diminuera et aura ainsi moins de mal à trouver le sommeil le soir.

En revanche, elle est fortement déconseillée aux personnes souffrant d'insomnie car le soir venue leur envie de dormir ne sera peut-être pas aussi forte.

Utiliser des techniques de relaxation

Si compter les moutons est l'une des techniques les plus connues au monde, il en existe heureusement d'autres qui vous permettront de vous relaxer et de relâcher la pression.

La visualisation de scènes reposantes

Cette méthode de relaxation est issue d'une technique de méditation visant à se sentir bien à un instant T. Le but étant de visualiser un endroit que l'on connaît et où on se sent bien. Imaginez un maximum de détails sensoriels comme le bruit des animaux, le parfum des fleurs...



Cette technique fonctionne encore plus lorsque l'on ne dort pas chez soi et que le sommeil a du mal à arriver.

Prendre un bain chaud

Le bain chaud est idéal pour se relaxer. Si vous n'avez pas de baignoire chez vous, rassurez-vous la douche fonctionne aussi ! Le but est de faire grimper la température du corps avec une eau supérieure à 38°. Puis de rentrer dans une chambre fraîche qui fera redescendre la température nécessaire pour trouver le sommeil. En plus de faire descendre la température du corps propice pour trouver le sommeil, cette technique permet une relaxation totale avant d'aller se coucher.

Lire un livre

Lire un livre avant d'aller se coucher est une méthode bien connue pour trouver le sommeil plus rapidement. Veillez cependant à ce que l'histoire ne vous stimule pas le cerveau. Evitez les histoires d'horreur ou les romans policiers et privilégiez plutôt les histoires douces.

N'utilisez pas non plus un livre électronique car la lumière bleue est néfaste pour l'endormissement. Privilégiez plutôt les livres papiers qui n'auront aucun impact sur le cerveau.

Adopter la mélatonine

La mélatonine est une incroyable hormone produite par la glande pinéale. Aussi appelée « l'hormone miracle » sa sécrétion est stimulée lorsqu'il fait nuit.

Il existe deux formes de mélatonine commercialisées : la mélatonine à libération immédiate (forme ordinaire) et celle à libération prolongée. La première est notamment destinée aux personnes souhaitant s'endormir rapidement et la deuxième aide à rester endormi.

On peut trouver la mélatonine dans de nombreux végétaux comme le fenouil, le pavot, les graines de lin, la coriandre, le tournesol, les graines de fenugrec...

Ce remède à base de plantes peut cependant comporter des contre-indications, notamment si vous prenez déjà des médicaments. Il est nécessaire d'en parler au préalable avec votre médecin qui pourra vous l'indiquer ou non.

Faire l'amour à son conjoint

Cela peut faire sourire et pourtant, faire l'amour a un réel impacte sur l'endormissement. En effet, faire l'amour libère des endorphines propices au sommeil. Le stress de la journée est atténué et cette activité permet de libérer en plus de l'endorphine de nombreuses hormones propices à l'endormissement.

L'ocytocine, une hormone qui apporte une sensation de bien-être et de calme et la sérotonine, précurseur de la mélatonine, très impliquée dans l'endormissement. Alors on se met au boulot !

Faire appel à la phytothérapie

La phytothérapie favorise grandement l'endormissement. De nombreuses plantes se prêtent à des préparations destinées à s'endormir plus facilement. Parmi ces plantes nous pouvons trouver :

Le pavot jaune de Californie

Cette plante, que l'on peut trouver aussi en France et plus précisément en Camargue, aide à calmer les angoisses, favoriser l'endormissement et le sommeil sans réveil nocturnes.

Elle peut se prendre sous forme de gélules, en teinture-mère ou en extraits fluides en cure de 3 à 4 semaines. Vous pouvez aussi la consommer en infusion vers 17 heures et au moment d'aller vous coucher. Pour cela, laissez infuser une cuillère à soupe de pavot jaune de Californie dans une tasse d'eau chaude pendant 10 minutes.

Le houblon

Le houblon a la propriété de calmer l'anxiété et de favoriser l'endormissement. Elle ne doit cependant être consommée que par un adulte et en l'absence de cancer hormono-dépendant.

Vous pouvez là aussi la consommer sous forme de gélules, de macération, d'extraits fluides ou de teinture-mère. Vous pouvez aussi la prendre en infusion 1 heure avant d'aller vous coucher. Pour cela, émiettez trois cônes de houblon et laissez infuser pendant 10 minutes dans une tasse d'eau chaude.

Le millepertuis

Très utilisée en pharmacie et en cosmétique, le millepertuis détend les nerfs, réduit les angoisses et aide à s'endormir rapidement.

Pour la consommer, on peut faire macérer 50g de fleurs de millepertuis dans 1 litre de vin rouge ou blanc pendant 3 semaines. A prendre 1 heure avant le coucher.

Le tilleul

Facilement cultivable dans le jardin, le tilleul est un puissant sédatif et calmant naturel. Il réduit la nervosité et aide de ce fait à s'endormir plus rapidement.

Pour le consommer vous pouvez faire une cure d'infusion pendant 2 à 3 semaines. Pour la réaliser, il suffit de laisser infuser 5g de fleurs dans une tasse d'eau chaude et de prendre une tasse le soir au coucher.

Le passiflore

Le passiflore est très largement connu dans la phytothérapie grâce à ses propriétés efficaces. C'est un vrai sédatif naturel qui aide à détendre le corps et les muscles et permet de s'endormir plus rapidement.

Si cette plante est efficace, il ne faut surtout pas la consommer dans le cas de la grossesse, de l'allaitement ou en complément de médicaments type barbituriques, anxiolytiques ou sédatifs.

Là aussi, il existe de nombreuses façons de la consommer : en gélules, teinture-mère, extraits fluides ou encore en décoction. Mettez 50g de feuilles de passiflore dans 1 litre d'eau chaude, laissez bouillir 1 minute puis infuser 10 minutes et filtrer. A consommer dans des petites tasses entre 1 à 2 fois par jour.

L'alchémille

L'alchémille a la particularité de combattre bien des maux. Elle aide à vaincre l'insomnie, réduit le stress mais lutte aussi contre les règles abondantes, aide à résorber les fibromes et facilite l'accouchement.

Vous pouvez la consommer sous forme de décoction, teinture mère ou extraits fluides. Laissez infuser 4 cuillères à café d'alchémille dans une tasse d'eau chaude pendant 15 minutes et consommez-en deux tasses par jour.

Il existe bien d'autres plantes utilisées en phytothérapie et qui peuvent vous aider à trouver le sommeil plus rapidement. Demandez conseil en herboristerie, magasins bio spécialisés dans le bien-être ou même en pharmacie. Ils pourront vous orienter vers des produits adéquats et efficaces en fonction de votre état de santé actuel et d'éventuels médicaments que vous consommez en ce moment.

Traiter l'anxiété

L'anxiété peut être un des facteurs, si ce n'est LE facteur, qui vous empêche de trouver le sommeil rapidement. En effet, lorsque l'on est stressé, il est difficile de trouver le sommeil car le cerveau est excité.

Pour en venir à bout, il existe plusieurs solutions. La première sera d'aller consulter son médecin, qui pourra vous aider à comprendre d'où vient ce stress. Il pourra aussi vous prescrire des médicaments à base de plantes pour vous aider à vous sentir mieux et plus relaxée.

Si ce stress est vraiment intense et qu'il survient suite à un événement récent ayant bouleversé votre vie, vous pouvez même aller consulter un psychologue qui pourra vous aider à évacuer votre mal et à trouver ainsi plus facilement le sommeil.

Enfin, vous pourrez trouver des formules médicamenteuses naturelles ou non, qui vous aideront à traiter votre anxiété et à trouver plus facilement le sommeil. C'est le cas de certains oligo-éléments comme le lithium associé à la manganèse. Ou encore une gélule de valériane couplée à du tryptophane qui diminue votre stress.

Il existe donc plusieurs méthodes pour s'endormir vite. Changer son alimentation, son mode de vie, préparer un environnement propice à un bon sommeil et intégrer dans sa routine alimentaire certaines plantes destinées au bien-être peuvent être des solutions à envisager. Si cela persiste, n'hésitez pas néanmoins à consulter votre médecin qui pourra trouver avec vous la solution adéquate.