

## Quelques trucs pour mieux dormir



### 1. Évitez la lumière vive 90 minutes avant de vous coucher.

La lumière est perçue par votre glande pinéale, située dans le cerveau. Quand elle perçoit de la lumière, elle ne produit pas de mélatonine (souvent appelé « hormone du sommeil »). La lumière donne donc le message à votre cerveau que c'est le jour et que c'est donc le temps d'être bien éveillé.

### 2. Évitez les protéines après le souper (arachides, viande, etc.).

Les protéines bloquent la production de sérotonine (aussi appelé « hormone du plaisir »), ce qui brime le sommeil.

### 3. Mettez des bouchons dans vos oreilles. Le bruit tue le sommeil!

### 4. Gardez une température fraîche dans votre chambre à coucher (18 degrés Celsius et moins).

### 5. Évitez les sucres simples après le souper. Ils vous rendent

somnolent pendant quelques minutes, mais nuisent à votre sommeil à long terme. Mangez plutôt des glucides complexes (ex. : pain de blé entier) ou des aliments riches en tryptophane (ex. : dinde, lait). Votre taux de sucre dans le sang augmentera lentement. Votre corps sécrètera ainsi de la sérotonine sur une longue période, vous donnant le temps de vous endormir.

### 6. Prenez un bain chaud 15 à 20 minutes avant de vous coucher.

La température du corps est à son point le plus élevé vers 18 heures et à son plus bas vers 1 heure du

*« Respirez profondément. Prenez des inspirations longues et profondes (en faisant gonfler votre ventre), suivies de longues expirations. »*

matin. Lorsqu'elle diminue en soirée, vous commencez à vous endormir. Les individus souffrant d'insomnie ne subissent pas une telle baisse de température. En sortant du bain chaud, vous trompez votre corps en causant une baisse de température qui vous incitera à aller vous coucher.

### 7. Utilisez des ampoules plein spectre.

Les ampoules fluorescentes diminuent la production de mélatonine, une hormone du sommeil. Les

ampoules plein spectre imitent la lumière naturelle du soleil; elles n'affectent pas le sommeil.

### 8. 20 minutes d'exercice.

L'exercice vous libère du stress. Il détend les muscles et l'esprit. L'idéal est de vous exercer de 4 à 6 heures avant de vous coucher.

### 9. Respirez profondément.

Prenez des inspirations longues et profondes (en faisant gonfler votre ventre), suivies de longues expirations.

### 10. Écoutez de la musique relaxante ou un disque de relaxation.

Avant de vous endormir, couché dans votre lit, vous pouvez écouter de la musique, des sons de la nature, un disque de relaxation ou de visualisation, bref, quelque chose qui vous aide à vous détendre avant d'entreprendre votre nuit de sommeil.

