

Retrouvez enfin des nuits réparatrices : le protocole pour s'endormir rapidement

Optimiser votre environnement de sommeil

- Maintenez la température de votre chambre entre 16 et 18 degrés Celsius pour favoriser l'endormissement.
- Réservez votre lit exclusivement au sommeil et à l'activité sexuelle pour renforcer l'association mentale entre le lit et le repos.

Maîtriser votre rythme et votre alimentation

- Instaurez une régularité stricte en vous couchant et en vous levant à des heures fixes, même le week-end, pour stabiliser votre rythme circadien.
- Évitez la caféine après 14h ou 15h, car elle reste active dans le sang pendant plusieurs heures.
- Dînez léger au moins 2 à 3 heures avant le coucher pour éviter que la digestion ne perturbe votre sommeil.
- Limitez la consommation d'alcool le soir, car il fragmente le sommeil et réduit la qualité des phases de sommeil profond.
- Exposez-vous à la lumière naturelle dès le réveil pendant 15 à 30 minutes pour recalibrer votre horloge biologique interne.

Instaurer une routine de déconnexion

- Cessez toute exposition aux écrans (téléphones, tablettes, ordinateurs) au moins 60 minutes avant le coucher pour limiter la suppression de la mélatonine.
- Pratiquez une activité relaxante de 15 à 30 minutes avant de vous coucher, comme la lecture d'un livre papier, la méditation ou des exercices de respiration.

Réagir efficacement en cas d'insomnie

- Si le sommeil ne vient pas après 20 minutes, quittez votre lit.
- Pratiquez une activité calme dans une autre pièce faiblement éclairée jusqu'à ressentir à nouveau de la somnolence avant de retourner vous coucher.