



# Le sommeil

Les bonnes habitudes  
à adopter

# Le sommeil représente environ un tiers de notre vie

**Il participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Beaucoup de personnes sont toutefois confrontées à des troubles du sommeil, voire à l'insomnie. Mais une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples permettent souvent d'améliorer cette période de repos essentielle à notre santé.**

## Activités ou détente : il faut choisir

Si en journée, bouger, se stimuler ou encore pratiquer une activité physique favorise l'éveil, il faut privilégier des moments de détente environ 2 heures avant le coucher. Cela améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.



### Quelques exemples d'activités

#### À privilégier

- La lecture, les mots croisés
- La musique, de préférence calme
- La relaxation ou la méditation
- Un bain ou une douche tempérés, donc ni trop chauds ni trop froids !

#### À éviter

Une heure avant le coucher, toute lumière vive et en particulier celle des écrans, ordinateur, tablette... nuisible à l'endormissement.

## Au menu du soir : le sommeil !

Afin que la digestion soit terminée à temps, il est idéal de dîner, de manière légère et équilibrée, et au moins 2 heures avant de se coucher.

L'apport de glucides au cours du repas favorise l'endormissement et la qualité du sommeil.

### Quelques recommandations :

- Privilégier les sucres lents : fruits et légumes, céréales semi-complètes, légumineuses... ;
- Privilégier les aliments riches en tryptophane : banane, chocolat noir, protéines de lait... ;
- Éviter les boissons caféinées environ 5 heures avant l'endormissement ainsi que tous les excitants en soirée ;
- Limiter l'alcool qui perturbe le sommeil et favorise les ronflements.

## Des rituels pour rejoindre Morphée !

Nos habitudes de fin de journée sont des signaux que le cerveau interprète pour préparer le corps au sommeil. Renforcer ces rituels favorise l'endormissement. Il est conseillé par exemple de :

- Garder les mêmes heures de lever et de coucher, week-end inclus ;
- Changer de vêtements, prendre une douche avant de se coucher ;
- Réaliser une activité calme réservée au soir : lecture, tricot, musique, coloriage... ;
- Boire une tisane ou une boisson chaude en soirée ;
- Allumer une lumière douce et apaisante.

## La chambre, un environnement privilégié

Un lieu calme et accueillant est à privilégier pour l'espace réservé au sommeil. Quelques conseils :

- Bien aérer la pièce. La température idéale d'une chambre se situe entre 18 et 20° ;
- Limiter toute nuisance sonore, le sommeil n'en sera que plus récupérateur ;
- Amener l'obscurité complète ;
- Changer régulièrement la literie (environ tous les 10 ans), pour un sommeil plus réparateur ;
- Bannir de la chambre télévision, tablette, smartphone... ;
- Ne pas travailler, manger, tchater dans le lit qui doit uniquement servir à dormir ;
- Ne pas dormir avec les animaux qui ont leur propre rythme et dont la présence peut être nuisible au sommeil.



### Les effets d'un manque de sommeil

Fatigue chronique, irritabilité, prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, troubles immunitaires, baisse de vigilance, somnolence au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés de concentration... voici quelques exemples de l'impact d'un manque de sommeil récurrent.



## LES GESTES À PRIVILÉGIER



Préférer une petite sieste le week-end plutôt qu'un lever tardif afin de ne pas décaler son horloge biologique.



Respecter trois repas par jour pour maintenir un rythme régulier.



En cours de journée, faire une pause, bouger, pour relâcher les tensions corporelles et mentales.



Privilégier une séance de relaxation plutôt que la prise d'un somnifère.



En cas de problèmes d'endormissement, se lever du lit. Au-delà de 30 minutes d'éveil, choisir alors une activité calme puis se recoucher dès les premiers signes de fatigue.



Retrouvez  
tous nos conseils prévention  
ainsi que le calendrier  
de nos actions  
dans votre espace adhérent sur  
**mgefi.fr**

MGEFI165 - 12/22

Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie. Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - Siren : 499 982 098. 6, rue Bouchardon - CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10 - [www.mgefi.fr](http://www.mgefi.fr) - Illustrations : © Gettyimages

**Mgéfi**  
groupe matmut 

