

**LÖWENSTEIN**  
medical



## Hygiène du sommeil

Informations et conseils pour un sommeil sain.

 With people in mind

## Hygiène du sommeil

On appelle hygiène du sommeil le fait d'adopter des comportements qui améliorent le sommeil. Il est possible de tester soi-même chez soi les méthodes qui conviennent le mieux.

Pour les personnes qui souffrent de troubles du sommeil, le respect systématique de quelques règles simples peut souvent améliorer considérablement la qualité du sommeil.

Il est également utile de tenir un journal de sommeil afin de vérifier le respect des règles et leur effet.



## 11 règles d'hygiène du sommeil

**1**

### **Gardez le même rythme de sommeil !**

Trouvez votre rythme de sommeil personnel et essayez de vous coucher et de vous lever toujours à peu près à la même heure. Cela aidera votre corps à comprendre quand il est temps de s'endormir et à sécréter de la mélatonine, l'hormone du sommeil. La question de savoir si vous avez besoin de huit heures de sommeil ou si cinq heures vous suffisent varie d'une personne à l'autre. Il est toutefois important de ne passer au lit que le temps nécessaire à votre sommeil et de déplacer si possible la télévision et la lecture vers un autre lieu de bien-être.

**2**

### **Lumière du jour et autre**

La lumière du jour réveille, rend heureux et soutient le rythme veille-sommeil. Pendant la première moitié de la journée, de préférence juste après le lever, il faut donc aller dehors – ou profiter d'une douche de lumière devant une lampe à lumière du jour d'environ 10 000 lux. La nuit, en revanche, l'environnement dans lequel vous dormez doit être le plus sombre possible.

**3**

### **Sommeil en journée**

Une sieste est particulièrement tentante si la nuit a été courte et/ou mauvaise. Essayez toutefois de ne faire qu'une courte sieste de 20 minutes maximum. En effet, la sieste diurne entraîne une diminution de ce que l'on appelle la pression de sommeil, par conséquent on peut rester éveillé plus longtemps le soir et on peut avoir besoin de plus de temps pour s'endormir.

**4**

### **Ne regardez pas l'heure !**

Votre flot de pensées tourne de plus en plus vite et les aiguilles de l'horloge avec ? Même si c'est difficile, essayez de ne pas regarder l'heure. En effet, plus vous vous énervez à rester éveillé, plus il vous sera difficile de vous endormir. Cela vaut également pour le fait de regarder son téléphone portable (voir temps d'écran). Choisissez plutôt de vous lever, trouvez une occupation calme et retournez au lit lorsque vous vous sentez fatigué. Pour calmer vos pensées, il peut par exemple être utile de les écrire dans un journal, de lire quelques pages d'un livre avant de vous endormir ou de faire des exercices de yoga.

5

### **La chambre à coucher comme refuge de bien-être**

Créez une pièce confortable et à votre goût, qui invite au repos et au sommeil, par exemple avec du linge de lit douillet, des couleurs calmes ou des images relaxantes. Éliminez également les facteurs perturbateurs tels que les lumières de veille brillantes des appareils électriques ou les sources de bruit. Il est également recommandé de ne pas utiliser la chambre à coucher comme bureau, afin de laisser le travail à la porte, aussi bien physiquement que mentalement. Une température ambiante d'environ 18 degrés ainsi que suffisamment d'air frais favorisent également un bon sommeil.

6

### **Bougez vous !**

Faire suffisamment d'exercice et de sport pendant la journée peut aider à mieux dormir la nuit, car le corps est vidé de son énergie. Il est toutefois important de choisir le bon moment. L'effort physique active le système nerveux et entraîne la sécrétion d'hormones de stress. Le corps a ensuite besoin de quelques heures pour « redescendre ». Prévoyez donc de faire vos exercices au moins deux à trois heures avant d'aller vous coucher.

7

### **Des coups de fouet énergétiques au bon moment**

Le café, le thé et les boissons énergisantes peuvent nous aider à surmonter différentes baisses de régime au cours de la journée. Cependant, tout le monde n'a pas la même sensibilité à la caféine et à la théine. Selon les cas, les effets peuvent durer de 6 à 14 heures. Il peut donc être utile de s'en passer dès midi. La nicotine a un effet similaire à celui de la caféine et peut même, en combinaison avec cette dernière, avoir un effet particulièrement perturbateur sur le sommeil.

8

### **Moments de plaisir**

Les repas copieux ou même gras peuvent retarder l'endormissement, car l'organisme est occupé à digérer les aliments. Offrez-vous donc un dîner léger ou essayez de manger un cordon-bleu, de déguster une pizza ou un hamburger au plus tard trois heures avant de vous endormir. Même un petit snack avant de dormir peut même avoir un effet stimulant. La nuit, il est préférable d'abstenir totalement de manger, car sinon le corps s'y habitue et en redemande. La consommation de vin avec le repas devrait également avoir lieu deux à trois heures avant le coucher. Car si l'alcool aide à s'endormir plus rapidement, la qualité du sommeil en pâtit.

9

### Rituels du soir

Aidez votre corps à se préparer à la nuit grâce à des rituels relaxants. Découvrez ce qui vous fait du bien – cela peut être par exemple une tasse de tisane, un chocolat chaud, un bain chaud, des exercices de relaxation ou de la musique calme.

10

### Temps d'écran

La lumière bleue des téléviseurs, des téléphones portables et des tablettes agit comme un stimulant et empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Même avec un filtre bleu, les écrans peuvent être à l'origine de problèmes de sommeil. Essayez donc de ne pas vous y exposer trop longtemps dans les deux heures précédant le sommeil et renoncez à une télévision dans votre chambre.

11

### Compléments naturels

Il existe différents compléments alimentaires à base de plantes qui peuvent aider à s'endormir et à rester endormi. Vous retrouvez par exemple de la racine de valériane, qui peut être prise sous forme de gouttes ou de comprimés. Vous pouvez également essayer différentes tisanes, par exemple à base de houblon, de mélisse, de camomille ou de lavande. Cette dernière peut également être utilisée sous forme d'huile essentielle. Si, en plus des problèmes d'endormissement, vous souffrez d'agitation, une infusion de fleurs d'oranger peut vous aider.

## Conseil de la rédaction

La détente est une condition fondamentale pour un sommeil sain. Différentes techniques de relaxation, telles que la relaxation musculaire progressive, le training autogène, le yoga nidra ou encore les techniques de respiration, aident à calmer l'esprit et, si elles sont pratiquées régulièrement, permettent de mieux dormir, d'être plus calme et serein et de renforcer le système immunitaire. Vous trouverez une technique de respiration simple et apaisante à la dernière page de la brochure.

## La maladie comme cause

Dans de nombreux cas, un mauvais sommeil peut être amélioré par une bonne hygiène de sommeil.

Il existe cependant quelques cas où le trouble du sommeil est dû à une maladie comme l'apnée du sommeil, les troubles du rythme cardiaque ou l'hypertension.

De nombreux médicaments peuvent également nuire à un bon sommeil ou entraîner une somnolence.



## Plus d'informations sur l'apnée du sommeil :

<https://loewensteinmedical.fr>

Sur notre site, vous trouverez tout  
Tout ce qu'il faut savoir sur l'apnée du sommeil :



Brochure à télécharger :  
« J'ai besoin d'un sommeil réparateur »



## Avec 4-7-8 au pays des rêves.

Cette simple technique de respiration peut vous aider à vous endormir mieux et plus rapidement.  
Essayez-la !

### Instructions :

- Inspirer par le nez en comptant intérieurement jusqu'à 4
- Retenir sa respiration en comptant intérieurement jusqu'à 7
- Expirer bruyamment par la bouche tout l'air inspiré en comptant intérieurement jusqu'à 8.
- Répéter le processus 4 fois

**Conseil :** si les fréquences respiratoires sont trop longues pour vous, vous pouvez aussi les réduire de moitié.  
Exemple : inspirer pendant 2 secondes, retenir sa respiration pendant 3-4 secondes et expirer pendant 4 secondes.

# LÖWENSTEIN medical

## Ventes + Service

Löwenstein Medical France  
6, Rue de l'Aulnay-Dracourt  
91300 Massy, France  
T. +33 (0)1 69 35 53 20  
france@loewensteinmedical.com  
loewensteinmedical.com

## Ventes + Service

Löwenstein Medical Schweiz  
Seestrasse 14b  
5432 Neuenhof, Suisse  
T. +41 (0)56 4 16 41 26  
F. +41 (0)56 4 16 41 21  
info@loewensteinmedical.ch  
loewensteinmedical.com

## Maison mère

Löwenstein Medical  
Arzbacher Straße 80  
56130 Bad Ems, Allemagne  
loewensteinmedical.com



Löwenstein Medical Technology  
Kronsaalsweg 40  
22525 Hamburg, Allemagne  
T. +49 40 54702-0  
F. +49 40 54702-461  
info@loewensteinmedical.com



p10404fr2402

© Droit d'auteur protégé.  
Reproduction de tout type uniquement avec l'autorisation expresse de Löwenstein Medical.