

REGLE D'HYGIENE DU SOMMEIL :

- s'appuyer sur l'agenda du sommeil pour identifier les erreurs d'hygiène de sommeil.
- calcul de l'efficacité de sommeil (= temps de sommeil/temps passé au lit x 100)

Règles générales :

- Dans la mesure du possible adopter des horaires de lever et coucher réguliers.

Le jour :

- S'exposer suffisamment à la lumière en journée, si possible à la lumière naturelle.
- Prendre ses repas à horaires réguliers, sans négliger le petit déjeuner.
- Éviter les repas trop copieux le soir.
- Éviter les siestes longues (> 1 heure) ou trop tardives (après 16 h).
- Éviter la caféine, surtout après 13 h, l'alcool le soir, et la nicotine.
- Pratiquer un exercice physique dans la journée, mais en général pas après 17 h.

Avant le coucher :

- Pour les personnes âgées, retarder le coucher.
- Limiter le bruit, la lumière et une température excessive dans la chambre à coucher.

La nuit :

- Réserver le lit au sommeil.
- Dormir selon ses besoins, pas plus (ne pas chercher à dormir davantage en restant trop longtemps au lit).
- Écarter les écrans (télévision, téléphone, tablette...) de la chambre à coucher.
- En cas d'éveil nocturne :
 - limiter les sources de lumière ;
 - éviter de consulter l'heure ;
 - ne pas rester trop longtemps au lit sans dormir ;
 - prévoir des activités calmes.

Lien fiche sommeil INPES : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>

Agenda du sommeil : Outil d'auto-évaluation.