

## EN CHIFFRES

Selon une enquête menée par l'Institut du sommeil et de la vigilance, près de **30 %** des Français dorment moins de 7 h par nuit.

## 7 Comment mieux dormir ?

### \* Être à l'écoute de son corps

Il est important de se connaître, de repérer ses rythmes biologiques. Et de s'installer dans une régularité. Il faut être à l'écoute de son corps. Un des signaux facile à repérer ? Le bâillement. *"Dès qu'on bâille, il faut aller se coucher dans les 10 min. Pas plus tard, sinon on rate le train. Et on doit attendre le suivant, soit 1 h 30 environ plus tard."*

### \* Mieux se nourrir

Un dîner léger est recommandé pour faciliter la digestion. En cas de régurgitation ou d'acidité, attendre 1 h à 1 h 30 avant de se coucher. Ne pas manger trop sucré et privilégier les sucres lents en quantité

moyenne. Éviter le café, le thé, tous les excitants après 14 h. 30 min avant de s'endormir, il faut commencer à modifier ses activités, ralentir, se détendre, lire, écouter de la musique. Surtout pas d'ordinateur, ni téléphone ni tablette au lit...

### \* Faire du sport, méditer

La pratique d'un sport, qui fait partie d'une bonne hygiène de vie, est recommandée. Elle sera toutefois adaptée à chacun et ne devra pas se faire le soir tard (pas moins de 2 h avant le coucher). Ceux qui ont des insomnies, dont l'origine semble plus psychologique que physique, pourront pratiquer la méditation, la sophrologie, le yoga. Il conviendra

de tester les méthodes soi-même. Une technique qui porte ses fruits avec quelqu'un peut ne pas convenir à une autre personne. L'hypnose peut aider aussi. Pour bien dormir, veillez à instaurer une ambiance lumineuse atténuée, dont on réduit l'intensité dès le soir et à maintenir une température moyenne dans la pièce, ni trop chaud, ni trop frais. Aux Antilles-Guyane, on peut conseiller de dormir à 23 ou 24 °C, sachant que le ressenti personnel reste le meilleur indicateur. La meilleure position pour dormir... est celle dans laquelle on est le mieux ! Sachant que les ronfleurs éviteront autant que possible de dormir sur le dos... ne serait-ce que pour éviter les scènes de ménage !