

# Pour Bien Dormir

Une bonne nuit de sommeil constitue la base d'une journée réussie.

## 1. Préparez votre sommeil

Prenez un repas digeste et ne buvez pas trop avant d'aller dormir. Évitez les excitants comme le café et le chocolat.

Faites des exercices physiques quotidiens.

Relaxez-vous avant d'aller dormir. Un bain chaud ou l'évocation de souvenirs agréables peuvent faire des merveilles.

## 2. Observez une bonne hygiène de sommeil

Aérez chaque jour votre chambre pendant environ 30 minutes pour éviter l'humidité.

Ceux qui ont adopté des mesures de ventilation appropriées depuis les nouvelles normes PEB respectent en principe d'ores et déjà cette règle. Veillez également à laisser les draps, les couvertures et les édredons ouverts le plus longtemps possible.

Respectez également une température idéale : 16 à 18 °C pour les adultes et 18 à 20 °C pour les enfants.

Retournez régulièrement votre matelas.

Utilisez une housse de matelas perméable à l'humidité.

Aspirez régulièrement les poussières dans votre chambre à coucher.

## 3. Évitez le bruit

Veillez à ce que le calme règne au maximum dans votre chambre à coucher. Une isolation adaptée s'avère essentielle pour éviter le bruit.

Doubles-vitrages, joints et meubles figurent parmi les solutions.

## 4. Ayez une bonne literie

Une expérience menée en milieu médical a montré que la majorité des patients ayant des problèmes de sommeil passant d'une literie usagée (10 ans d'âge) à une literie neuve ont ressenti une nette amélioration. Des tests ont fait apparaître un gain d'une heure de sommeil sur un nouveau matelas.

Un bon lit est avant tout un lit disposant d'un matelas et d'un sommier procurant le soutien requis.

## 5. Choisissez un lit adapté

Tout dépend de votre constitution (taille – poids – âge) et de vos préférences. Votre posture de sommeil, le fait que vous soyez allergique ou non, le fait de transpirer beaucoup ou non, etc., constituent autant d'éléments jouant un rôle à cet égard.

Votre spécialiste literie ou votre magasin de meubles vous apporteront volontiers aide et conseils.

## **6. Ayez un bon oreiller**

L'oreiller doit soutenir la nuque et le cou de manière à favoriser la détente des muscles et des vertèbres.

Votre tête comprime chaque nuit votre oreiller, qui se tasse imperceptiblement. Veillez par conséquent à changer d'oreiller tous les 3 ans.

## **7. Respectez votre rythme**

Respectez votre horloge biologique. Si la durée du sommeil varie d'une personne à l'autre, une chose est néanmoins sûre : mieux vaut dormir bien pendant peu de temps que longtemps et mal.

## **8. Ayez un bon sommier**

Le sommier est tout aussi important que le matelas ! Vous souffrez de maux de dos lorsque vous vous levez ? Il est possible que le sommier s'affaisse et ne vous garantisse pas un soutien ad hoc.

Un mauvais sommier s'avère également néfaste pour votre matelas. Les sommiers réglables assurent un surcroît de confort.

## **9. Surveillez l'état de vieillissement de votre matelas**

Un matelas ne satisfaisant plus aux normes d'hygiène et de qualité après 10 années, il peut être à l'origine de maux de dos et d'allergies.

## **10. Voyez large**

Un dormeur bouge en moyenne 40 à 70 fois par nuit. Plus votre lit est grand, mieux vous dormirez.

Un lit d'une personne doit avoir au minimum 90 cm de large et un lit de deux personnes 160 cm. En longueur, le lit doit faire au minimum 20 cm de plus que votre taille.

Si cela s'avère impossible, optez pour un oreiller rectangulaire plutôt que pour un oreiller carré (p. ex. 40 cm sur 60 au lieu de 60 cm sur 60).