

Comment résoudre tous tes problèmes de sommeil une bonne fois pour toutes

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Notre repos et la santé de tout notre organisme dépendent directement de la position dans laquelle nous dormons et de ce que nous faisons avant de nous allonger dans notre petit nid douillet.

Sympa-sympa.com a rassemblé pour toi les recommandations de différents spécialistes concernant la façon de dormir, afin de te permettre de résoudre tous tes problèmes de santé.

Douleur aux épaules

Comment résoudre tous tes problèmes de sommeil une bonne fois pour toutes

Si tu as mal aux épaules, il est recommandé de ne pas dormir sur le côté, et encore moins sur le côté qui te fait mal. Il n'est pas non plus recommandé de dormir sur le ventre étant donné que dans cette position, les épaules ne sont pas dans une posture correcte.

La meilleure option est de dormir sur le dos. Utilise un oreiller fin ou encore mieux, un oreiller orthopédique. Place ensuite un deuxième coussin sur ton ventre et serre-le comme si tu lui faisais un câlin. Ainsi, tes épaules seront dans une position correcte et stable.

Cependant, si tu n'arrives pas à dormir sur le dos, tu peux dormir sur le côté mais évite bien évidemment de dormir sur celui qui te fait mal. Plie les genoux et approche-les du torse. Mets un coussin entre les jambes au lieu de ta main parce que les épaules seraient sinon dans une mauvaise posture.

Sources : everydayhealth, home-remedies-for-you, mayoclinic

Douleur de dos

Comment résoudre tous tes problèmes de sommeil une bonne fois pour toutes

Commence d'abord par changer de lit : un matelas mou n'est pas fait pour toi. Lorsque tu souffres de douleurs de dos, il est très important de maintenir la courbe naturelle de la colonne vertébrale.

La meilleure solution serait de dormir sur le dos. Place un coussin sous tes jambes, cela rétablira la courbe de la colonne et réduira la tension dans les tendons. Tu peux aussi placer une serviette enroulée sous ta taille, ce qui garantira un soutien supplémentaire du dos.

Si tu as l'habitude de dormir sur le ventre, place sous le bassin un petit coussin pour que le bas du dos ne se courbe pas trop.

Pour les personnes qui préfèrent dormir sur le côté, les médecins recommandent d'opter pour la position fœtale. Monte les jambes vers le ventre, cela permettra de préserver la courbe naturelle de ton dos. Glisse un petit coussin entre tes jambes, ainsi tu ne pourras pas bouger les hanches et tu ne mettras pas trop de poids sur le bas de ton dos.

Sources : mayoclinic, sleepfoundation

Douleur dans le cou

Comment résoudre tous tes problèmes de sommeil une bonne fois pour toutes

Tout comme pour les douleurs de dos, il est nécessaire de garantir une posture confortable et correcte du cou.

La meilleure option est de dormir sur le dos, en mettant un coussin sous la tête et un sous chaque bras. Il est très important d'utiliser le bon coussin : choisis-en un orthopédique en forme de tube.

Si tu aimes dormir sur le côté, assure-toi que ton coussin ne soit pas trop grand. La meilleure épaisseur est de quinze centimètres maximum. Le coussin parfait doit être aussi grand que la largeur des épaules afin de garder ton cou dans la bonne position.

Si tu dors sur le ventre, utilise un coussin très fin. Même s'il est préférable de ne pas dormir dans cette position étant donné que dans ce cas, le cou reste tourné sur un côté.

Il sera bien sûr difficile de ne pas utiliser ton portable ou ton ordinateur avant de dormir, mais fais des efforts. Si tu passes des heures à tourner et virer dans ton lit avant de t'endormir, c'est la meilleure solution. La lumière des appareils électroniques influence beaucoup le rythme veille-sommeil.

Arrête aussi de consommer de la caféine au moins six heures avant d'aller dormir. Il s'agit du café, mais aussi du Coca-Cola, des boissons énergisantes, du thé noir et du chocolat.

Fais du sport le matin et le soir. Cela t'aidera à tonifier ton corps, à améliorer la circulation du sang et te permettra donc de t'endormir plus facilement.

Sources : Journal of Applied Physiology, Neuroendocrinology Letters

Tu te réveilles durant la nuit

Comment résoudre tous tes problèmes de sommeil une bonne fois pour toutes

Si tu te réveilles souvent durant la nuit, évite la consommation d'alcool de la même façon que l'utilisation d'appareils électroniques avant de dormir. L'alcool modifie l'équilibre hydrique et le cycle long du sommeil. C'est pour cela que nous nous réveillons durant la nuit.

De plus, vérifie la température de ta chambre. La température parfaite est située entre vingt et vingt-deux degrés. Quand il fait trop chaud, il est difficile de s'endormir. Et s'il fait trop froid, tu prends le risque de t'enrhumer.

Il semble que tout le monde souffre de ce problème, qui est en réalité très facile à résoudre. Mets ton réveil à la même heure tous les jours, même pendant le week-end. Bien sûr pour pouvoir te réveiller tôt, il faut aussi que tu te couches tôt, ce qui est parfois encore plus difficile.

Sources : Tandfonline, Jstage, PubMed

Ronflements

Comment résoudre tous tes problèmes de sommeil une bonne fois pour toutes

Si tu ronfles, ne dors pas sur le dos. Dans cette position, les tissus de la gorge "pendent" ce qui crée un obstacle pour le flux d'air.

Porte une attention toute spéciale à ton oreiller. Un oreiller trop mou ne retient pas ta tête et les ronflements sont donc encore plus forts. Utilise un coussin supplémentaire pour maintenir ta tête et ainsi éviter les ronflements.

Dors sur le côté. Ainsi ta tête est dans une position naturelle et rien ne bloquera le flux d'air.

Fais des exercices. Quelques exercices simples pour les muscles de la langue et de la gorge aident à les renforcer et à vaincre les ronflements. <https://genial.guru/inspiracion-mujer/los-7-ejercicios-mas-eficientes-para-deshacerte-de-la-papada-356110/>

Source : Harvard Medical School

https://sympa-sympa.com/creation-bien-etre/comment-resoudre-tous-tes-problemes-de-sommeil-une-bonne-fois-pour-toutes-107960/?utm_source=fb_sympa&utm_medium=fb_organic&utm_campaign=fb_gr_sympa&fbclid=IwAR3DjV-h_dM8EAY2ysnHi_2NsgBGTr07vFIQpCVQrntzgdqGdTUey2uDZ6s