**Quelques mesures d'hygiène du sommeil**

Ces mesures sont intéressantes même si vous avez une insomnie installée depuis longtemps

**Règle des 4R**

1. **Régularité** : essayez de mettre en place des horaires de lever et de coucher relativement stables (y compris pendant les vacances)
2. **Ritualiser** : faire régulièrement la même chose avant de dormir (lecture, boissons chaudes, douche tiède)
3. **Régulation de la température** : la température de votre chambre doit être maintenue de 18 à 21° au maximum ; en cas de canicule en été vous pouvez ajouter des packs de glace dans les poches de votre pyjama
4. **Respiration et relaxation** : pratiquer des techniques de respiration abdominale et de relaxation muscle par muscle

**Préparer un environnement propice au sommeil**

1. Réserver de préférence sa chambre et son lit pour dormir
2. Évitez les activités physiques trop intenses, les repas trop copieux, les bains ou les douches trop chaudes et les lumières vives notamment celles des écrans dans les 2h qui précède le coucher
3. Optimiser votre chambre à coucher : avec un lit adapté , confortable, suffisamment grand, en supprimant les sources de bruit de lumière, en aérant régulièrement votre chambre
4. Activer les filtres de lumière bleu sur les écrans d'ordinateur ou de téléphone portable dès 20h, éventuellement procurez-vous des lunettes avec filtre de lumière bleue

**Améliorer vos chances de dormir**

1. Avoir une activité physique régulière au cours de la semaine (mais de préférence pas de sport dans les 2h avant le coucher)
2. Prévoir un moment dans la journée à distance du sommeil pour faire le point sur les tracas et les soucis

**Éviter les pièges**

1. L’alcool favorise l'endormissement mais crée un sommeil haché et des réveils précoces
2. La caféine et les autres excitants tels que les boissons énergisantes perturbent l'endormissement (Évitez d'en consommer après 16h, pour les gens particulièrement sensibles après 12h)
3. Rester au lit : il vaut mieux se lever et faire une autre activité douce plutôt que de rester au lit à chercher le sommeil obligatoirement
4. Les siestes trop longues : il vaut mieux éviter de dormir dans l'après-midi où se limiter à des siestes entre 10 et 30 min