

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeau travail.org



Découvrez notre kit
hygiène de vie



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026

PRÉVENTION • SANTÉ PUBLIQUE

10 conseils pour un sommeil de qualité





10 conseils pour un sommeil de qualité

Gérez les réveils nocturnes

Si vous êtes éveillé pendant plus de 15 minutes la nuit, sortez du lit. Marchez pieds nus, buvez un verre d'eau fraîche et engagez-vous dans une activité calme. Cela aidera à abaisser votre température corporelle et à vous préparer pour un nouveau cycle de sommeil.

Créez une ambiance propice au sommeil

+ Assurez-vous que votre chambre soit calme, légèrement fraîche, entre 17 et 19°C et sombre. L'obscurité favorise la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.
+ Établissez un rituel de coucher relaxant : lecture, méditation, musique douce... Tout ce qui vous apporte calme et sérénité.

Adoptez une alimentation légère le soir

Préférez les aliments riches en sucres lents et évitez les repas copieux avant de dormir. Résistez aux fringales de minuit et limitez les excitants comme l'alcool, la caféine, les sodas et le tabac.

Soignez la régularité

Adoptez des horaires de coucher et de lever réguliers, même le week-end. Une routine régulière aide à stabiliser votre horloge biologique.

Évitez les bains chauds le soir

La somnolence est influencée par la température corporelle. Un corps légèrement refroidi est plus propice au sommeil.

Exposez-vous à la lumière naturelle

La lumière est un puissant synchroniseur de l'horloge biologique. Profitez au maximum de la lumière du jour pour réguler votre cycle veille-sommeil.

Limitez l'exposition aux écrans

La lumière bleue des écrans peut tromper votre cerveau en simulant la lumière de l'aube, ce qui inhibe la production de mélatonine.



Éteignez les appareils électroniques au moins une heure avant de vous coucher.

Écoutez les signaux de votre corps

Bâillements, paupières lourdes, baisse de vigilance... Ce sont des signaux que votre corps est prêt pour le sommeil. Ne les ignorez pas, rejoignez votre lit dès que vous les ressentez.



Faites la sieste !

- + Trouvez un endroit paisible et installez-vous confortablement.
- + Détendez-vous : respirez lentement, relâchez vos muscles
- + Libérez votre esprit de toute pensée.
- + Réglez votre alarme pour ne pas dormir plus de 20 minutes.
- + Faites cette sieste avant 15h pour ne pas nuire à votre sommeil nocturne

Même sans dormir, ce moment de repos est bénéfique

Faites de l'exercice régulièrement

Une activité physique régulière favorise un bon sommeil grâce à ses effets anxiolytiques, antidépresseurs et analgésiques. Cependant, évitez les exercices intenses après 20h, car ils peuvent augmenter votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle et votre température corporelle, retardant ainsi l'endormissement.

