

# BIEN dormir, BIEN RÊVER

Comment optimiser l'endormissement et pourquoi créer un cahier de rêves ? Voici quelques conseils pratiques pour se préparer au rêve, dont l'étude peut apporter des pistes de réflexion et une base d'évolution. Par **Melanie Chereau**

## 1. Des horaires réguliers

Se coucher tous les soirs à la même heure permet d'avoir un rythme reconnaissable par l'organisme et plutôt tôt pour éviter d'être sur les nerfs.

## 2. Bannir les écrans

La télévision, le téléphone portable ou encore la tablette soumettent les yeux à une lumière intense, ce qui retarde la production de mélatonine (l'hormone du sommeil).

## 3. Respecter l'alternance jour/nuit

En privilégiant une ambiance tamisée le soir, le corps produira plus facilement la mélatonine, au moment où la lumière décroît.



(1) *Bien dormir grâce à des remèdes naturels*  
**Maryline Hourlier**  
Éd. du Dauphin,  
2018, 18 €

## 4. Éviter les siestes

Dormir dans la journée, surtout de manière excessive, n'aide pas à l'endormissement. Il est préférable de faire des siestes courtes (20 minutes au plus) ou de ne pas en faire.

## 5. Dîner léger

Les repas trop copieux provoquent une digestion longue et parfois difficile, qui mobilise plusieurs organes clés, notamment le cœur qui aura tendance à la tachycardie (rythme accéléré).

## 6. Attention aux toxiques : café, thé, cigarette, alcool...

Abuser des substances excitantes, surtout le soir, risque de rendre l'accès au sommeil compliqué.