



Hypnote
COMPTES-RENDUS DU SOMMEIL

FICHE D'INFORMATION PATIENT · N° 10

Hygiène du *sommeil* — les 10 règles

Des gestes simples pour mieux dormir, validés par la recherche.

L'hygiène du sommeil regroupe les habitudes de vie qui favorisent un sommeil de qualité. Elles ne suffisent pas à elles seules à guérir une insomnie chronique — mais elles posent **les fondations**, et elles aident presque toujours. Voici les dix règles essentielles.

AU SOMMAIRE

- 01 Les 10 règles essentielles
- 02 Adapter selon votre profil
- 03 Quand consulter

CHAPITRE 01

Les 10 règles essentielles

*Aucune de ces règles n'est révolutionnaire prise isolément. C'est leur **combinaison** et leur tenue dans la durée qui font la différence.*

- 01** **Heure de lever fixe, 7 jours sur 7.** Y compris le week-end. C'est le réglage le plus puissant pour aligner l'horloge biologique.
 - 02** **Ne se coucher qu'en cas de somnolence réelle.** Bâillements, paupières lourdes — pas par habitude horaire.
 - 03** **Le lit est réservé au sommeil** (et à la vie intime). Pas de télévision, pas de téléphone, pas de travail au lit.
 - 04** **Si l'on ne dort pas après ~20 minutes, on se lève.** Activité calme à lumière douce dans une autre pièce, retour au lit dès la somnolence.
 - 05** **Pas d'écran 1 heure avant le coucher.** La lumière bleue retarde la mélatonine et le contenu réactive le cerveau.
 - 06** **Caféine, thé, cola, énergisantes : stop après 14-16 h.** La caféine bloque les récepteurs de la fatigue pendant 6 à 8 h.
 - 07** **Pas d'alcool en « somnifère ».** Il aide à s'endormir mais fragmente la seconde moitié de nuit.
 - 08** **Dîner léger, au moins 2 h avant le coucher.** Digestion lourde = sommeil de moins bonne qualité.
 - 09** **Activité physique régulière, plutôt le matin ou en début d'après-midi.** Pas de sport intense dans les 3 h avant le coucher.
 - 10** **Chambre fraîche (16-18 °C), sombre, silencieuse.** La baisse de température corporelle favorise le sommeil profond.
-

CHAPITRE 02

Adapter selon votre profil

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins ni le même rythme. Quelques ajustements selon votre situation.

Si vous êtes du soir (« couche-tard »)

Imposer un coucher à 22 h ne sert à rien : vous resterez éveillé(e). En revanche, **l'heure de lever fixe** reste la priorité, et la **lumière du matin** (sortir au moins 15 min dehors le matin) déplace progressivement votre rythme. L'objectif n'est pas de devenir matinal — c'est d'aligner sommeil et obligations.

Si vous êtes du matin (« couche-tôt »)

Le risque est le réveil **trop précoce**. Évitez l'exposition à la lumière vive en soirée serait contre-productif : au contraire, gardez de la lumière en fin d'après-midi pour **retarder un peu** l'envie de dormir.

Si vous avez plus de 65 ans

Le sommeil change physiologiquement : plus léger, plus fragmenté, besoin moindre (souvent 6-7 h suffisent). Ce n'est **pas** une dégradation, c'est une évolution normale. Privilégiez l'activité physique le matin, l'exposition à la lumière naturelle, et **évitez la sieste prolongée** qui fragmente la nuit suivante.

Si vous êtes en horaires décalés

Stratégies spécifiques : chambre noire pour dormir le jour (volets occultants, masque), sieste préventive avant un poste de nuit, exposition à la lumière vive en début de poste, **café tactique** (au début du poste, jamais à la fin). Demandez une fiche dédiée si besoin.



CHAPITRE 03

Quand consulter

L'hygiène ne remplace pas un avis médical quand certains signes apparaissent.

- Insomnie qui dure **plus de 3 mois** malgré une bonne hygiène.
- Somnolence diurne importante, micro-sommeils, accidents.
- **Ronflements forts avec pauses respiratoires** rapportées par l'entourage (suspicion de SAOS).
- **Mouvements anormaux des jambes** la nuit, sensations désagréables empêchant l'endormissement.
- **Comportements inhabituels** pendant le sommeil (parler, se lever, crier, agitation violente).
- Sommeil non récupérateur qui retentit sur votre vie quotidienne.

POUR LA CONSULTATION

Un bon réflexe

Tenez un **agenda du sommeil** pendant 2 semaines avant la consultation : heures de coucher, d'endormissement estimé, réveils, lever, qualité ressentie /10. Cela vaut plus que mille mots — et c'est l'outil que votre médecin attend.

Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

Donnez-vous quelques semaines pour installer ces dix règles. L'effet ne s'évalue pas sur une nuit : c'est la régularité qui paie.