



Le silence

52% des Français sont gênés par le bruit au moment de s'endormir et au cours de la nuit, 60% sont susceptibles d'être réveillés par le bruit. (Enquête INSV-MGEN 2013).

En effet, même en plein sommeil, l'oreille continue d'écouter, le cerveau analyse en permanence le bruit perçu et le corps réagit de manière consciente ou inconsciente, avec pour conséquence une altération de la qualité du sommeil. Dans la mesure du possible, il est donc important de se préserver du bruit pour bien dormir : mettre des doubles vitrages, privilégier les revêtements isolants, dormir côté cour ou côté jardin et mettre des bouchons d'oreille.

L'obscurité

La lumière artificielle nocturne a des conséquences délétères susceptibles de nuire au repos et au sommeil. La lumière joue un rôle important dans la synchronisation de l'horloge biologique. Pour une bonne synchronisation, **il faut adopter un bon rythme lumière/obscurité, autrement dit, il faut des nuits bien noires et des jours les plus lumineux possibles.**

La lumière réveille ! Il est donc recommandé de faire l'obscurité dans la chambre pour un sommeil de bonne qualité.

Une température environnante adaptée

L'exposition au froid ou à la chaleur entraîne une perturbation de la structure du sommeil, qui se traduit par une augmentation des éveils intra sommeil, une diminution du sommeil à ondes lentes et une fragmentation du sommeil paradoxal. Le corps est plus vulnérable aux excès thermiques pendant le sommeil car les mécanismes de régulation thermiques fonctionnent moins bien quand on dort. De plus, pour bien s'endormir et avoir un sommeil de bonne qualité, il faut que le corps perde environ 1 degré par rapport à sa température en milieu de journée.

La température idéale de la chambre se situe entre 16 et 18°C.

Un air renouvelé

La qualité de l'air peut influencer sur la qualité du sommeil. Il est recommandé d'aérer tous les jours et de ne pas fumer dans la chambre.

Les nouvelles technologies dehors !

Une mauvaise utilisation des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication a un impact négatif sur la durée et la qualité du sommeil, en raison d'une modification comportementale de veille et de l'exposition tardive à la lumière. Aussi, **il est recommandé de ne pas s'exposer aux écrans le soir dans son lit, d'éteindre les NTIC au moins 1h30 avant l'heure du coucher, de bannir portables et smartphones de la chambre (sauf situation exceptionnelle) ou les mettre en mode avion, de faire des pauses digitales, de s'imposer des limites d'heure ou de jour pour se connecter avec les autres.** En fin de journée, il faut minimiser la luminosité de l'écran et, éventuellement, utiliser les applications qui réduisent le pourcentage de lumière bleue à partir d'une certaine heure, mettre des lunettes de soleil.

LA CHAMBRE IDÉALE

SILENCE!
Le bruit, 1^{er} facteur perturbateur du sommeil, provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.

OBSCURITE
L'éclairage urbain ou intérieur, les lumières des écrans et des LED désynchronisent notre horloge biologique.

18 DEGRES
Une chambre trop ou pas assez chauffée favorise un sommeil tout à la fois fragmenté et non récupérateur.