

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Qu'est-ce que vous pouvez faire pour mieux dormir ?

Prendre de nouvelles habitudes de sommeil plutôt que simplement rompre avec les anciennes. Vous pourriez tenir un journal de sommeil pour vous aider à cerner vos tendances et vos habitudes de sommeil.

Suivez ces conseils simples pour vous aider à mieux dormir.

Respectez des horaires réguliers.

- Établissez une heure normale de réveil pour chaque jour, y compris les week-ends.
- Ne faites pas de sieste. Si vous devez faire une sieste, qu'elle soit brève. Faites une sieste de 15 à 30 minutes en début d'après-midi.

N'allez au lit ni repu, ni affamé.

- Quand vous mangez trop avant de vous coucher, votre estomac va devoir travailler plusieurs heures. Si vous devez manger tard, mangez léger.
- Il peut aussi être difficile de s'endormir l'estomac vide. Si vous suivez un régime, prenez un en-cas basse-calorie avant de vous coucher.

Faites de l'exercice tous les jours, mais pas juste avant de vous coucher.

- L'exercice intensif le soir accélère la fréquence respiratoire et le rythme cardiaque. Cela gêne la relaxation.
- Prévoyez des séances d'entraînement plus tôt dans la journée. Une promenade avant le coucher peut aller. Essayez les gymnastiques douces comme les étirements ou le yoga, qui vous aideront à vous détendre pour la nuit.

Mettez en place un rituel de coucher.

- L'établissement d'un rite permet à votre corps de comprendre qu'il est temps de dormir. Par exemple, regardez un programme de télévision, lisez ensuite une dizaine de minutes avant de vous brosser les dents et de vous coucher.

What You Can Do to Sleep Better. French.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

Cut down on cigarettes and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

Ne faites de votre lit qu'un endroit pour dormir et avoir des relations sexuelles.

- Au lit, ne mangez pas, n'écrivez pas, ne regardez pas la télévision et ne tenez pas de conversation téléphonique.
- Faites en sorte que votre chambre soit sombre, calme et un peu fraîche pour vous aider à dormir.
- N'allez pas vous coucher à moins d'avoir sommeil. Si vous ne vous assoupissez pas au bout de 15 à 20 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce et faites quelque chose pour vous détendre. Lorsque vous commencez à avoir sommeil, retournez vous coucher.

Ralentissez votre rythme vers la fin de la journée.

- Ne commencez pas un travail ou une tâche ménagère juste avant l'heure du coucher. Laissez de côté vos obligations au moins une heure avant l'heure du coucher et pratiquez des activités calmes et lénifiantes pour vous aider à vous relaxer.
- Essayez un bain chaud.

Arrêtez les cigarettes et la caféine.

- Les stimulants peuvent affecter vos nerfs plusieurs heures pendant la nuit.
- Évitez aussi les aliments sucrés ou gras avant le coucher.

Ne buvez pas d'alcool après le souper.

- Boire tard le soir peut vous aider à vous endormir. Cependant, à mesure que l'alcool va se dissiper, vous risquez de vous agiter et de vous réveiller tôt.

Si après avoir suivi ces conseils, vous n'arrivez toujours pas à avoir une bonne nuit de sommeil, discutez-en avec votre médecin. Votre médecin peut vous proposer d'autres traitements qui seraient meilleurs pour vous.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

What You Can Do to Sleep Better. French.