

# Donner un nouveau look à votre chambre à coucher : en faire un sanctuaire du sommeil

La qualité de votre sommeil dépend tellement de l'endroit où vous dormez.

## Votre chambre, c'est pour le dodo

**Votre chambre, c'est pour le dodo.** Cela va de soi, n'est-ce pas? Pensez cependant à tous ces objets qui peuvent se retrouver dans votre chambre à coucher, lesquels n'ont rien à voir avec le sommeil : télévision, ordinateur, livres, documents de travail, animaux de compagnie, équipement d'exercice et nourriture. Certains parents laissent aussi leurs enfants venir dans leur lit se faire consoler après un cauchemar. La chambre à coucher devrait être un sanctuaire du sommeil.

- Débarrassez votre chambre de toutes ces choses qui pourraient perturber un état d'esprit calme, détendu, prêt pour le sommeil.
- Gardez la porte fermée pour que votre chien ou votre chat ne saute pas dans votre lit sans y être invité.
- Encouragez vos enfants à acquérir des habitudes de sommeil régulières. Si un enfant insiste à plusieurs reprises à dormir dans votre chambre, il se peut qu'il lui manque quelque chose dans sa routine.
- Décorez votre chambre avec des accessoires sereins qui aident à calmer vos yeux et votre esprit. Certains préfèrent un style dépouillé, alors que d'autres mettent l'accent sur le confort. Songez à la couleur de peinture que vous choisirez pour les murs de votre chambre. Un jaune ou un orange criant risquerait de briller même dans la nuit.

## Votre lit, un havre de détente

**Se mettre au lit chaque soir devrait être un pur plaisir.** Vos draps et vos couvertures devraient répondre à vos besoins en termes de texture et de température. Vos oreillers devraient offrir un bon soutien à votre tête et à votre cou pour une bonne nuit de sommeil.

- Essayez différents types d'oreillers. Il existe divers degrés de fermeté et plusieurs matières de remplissage. Les oreillers faits de fibres synthétiques peuvent renfermer davantage de spores fongiques allergènes que les oreillers à plumes. Une housse en plastique glissée entre l'oreiller et la taie d'oreiller permet de réduire au minimum l'exposition aux allergènes et aux acariens de la poussière.
- Voyez les choix de literie. Pour certains, la flanelle moelleuse est l'étoffe de choix, alors que d'autres la trouvent irritante. Dites-vous aussi qu'un bon drap pour l'hiver peut vous faire transpirer au printemps.
- Mettez les matelas à l'épreuve. Vous n'êtes peut-être pas aussi difficile que la Princesse au petit pois, mais un vieux matelas affaissé expliquerait que vous roulez d'un bord et de l'autre sans trouver une position pour vous endormir. Un matelas trop ferme ne soutient pas le corps de façon égale, mais s'il est trop mou, vous pouvez vous enfoncer dans le lit. D'une façon ou d'une autre, attendez-vous à des troubles du sommeil la nuit, et à des courbatures au réveil. Lorsque vous cherchez un nouveau matelas, prenez le temps qu'il vous faut, portez des vêtements amples et confortables pour vous coucher sur les nombreux modèles proposés et les mettre à l'épreuve.

## Dans quelle mesure votre chambre invite-t-elle au sommeil?

Quand vous n'arrivez pas à trouver le sommeil, votre esprit peut errer jusqu'au livre laissé au chevet, au portable qui clignote dans un coin et à cette lettre que vous devez envoyer. Vos yeux pourraient capter les lumières clignotantes de votre ordinateur ou l'éclairage provenant de la lampe de rue. Vos oreilles peuvent distinguer le bruit des trains qui passent au loin ou le ronronnement du réfrigérateur. Dans votre lit, vous roulez d'un bord et de l'autre sur un matelas qui grince, changez votre oreiller de côté, repoussez les draps autour de vos chevilles ou rejetez le duvet trop chaud.

La qualité de votre sommeil dépend tellement de l'endroit où vous dormez. À moins de tomber de fatigue ou de veiller trop longtemps, certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à s'endormir dans certaines chambres. La vôtre invite-t-elle au sommeil? Votre coin de détente a-t-il besoin d'un coup de métamorphose?

Faites appel à vos sens pour rechercher des facteurs qui favorisent le sommeil dans votre chambre :

- Regardez autour de vous : Voyez-vous une télévision? Repérez-vous un ordinateur portable ou un autre outil de travail? Des piles de documents?
- Éteignez les lampes dans votre chambre et comptez tous les petits voyants lumineux qui brillent ou clignotent encore : votre téléphone cellulaire, votre portable, les voyants de la télé, le lecteur de DVD, le réveil-matin, le réverbère dehors, votre station de iPod... si vous avez du mal à tout dénombrer, votre chambre à coucher n'est pas vraiment un endroit réservé au sommeil.
- Fermez les yeux et écoutez les bruits dans la chambre. Combien de bruits distinguez-vous? Entendez-vous la laveuse et la sècheuse en marche ou les bruits sourds du métro? Percevez-vous les bruits de la rue?
- Prenez quelques minutes pour sentir l'air dans la chambre. Étouffant? Trop chaud? Trop froid? Ou juste la bonne température?
- Au moment d'entrer dans vos draps, pensez au confort qu'offre votre lit . Le matelas répond-il à vos besoins? Vos draps et couvertures conviennent-ils à la saison?

## **Cherchez à vous évader des bruits**

**La relation bruit-sommeil varie d'une personne à l'autre.** Certains dormeurs ont besoin de silence, d'autres sont habitués aux bruits de fond de la ville. Si vous avez l'habitude d'entendre les autobus rouler dès les premières heures du matin, alors une nuit silencieuse dans la campagne pourrait signifier un sommeil entrecoupé d'éveils. En fin de compte, votre réaction au bruit est fonction de vos habitudes.

- Couvrez les sons avec du bruit blanc. Le souffle statique du bruit blanc – qui ressemblerait au son d'une chute d'eau ou de l'air s'échappant d'un ballon – neutralise les autres bruits et aide les gens à se détendre. Vous pouvez obtenir le souffle du bruit blanc à l'aide d'un ventilateur oscillant ou d'une machine sonore conçue pour procurer un bon repos nocturne.
- Mettez des bouchons dans vos oreilles pour bloquer les bruits. À cette fin, on peut trouver des « écouteurs de sommeil » qui diffusent de la musique douce ou des messages méditatifs pour calmer le corps et l'esprit et induire le sommeil.
- Si vous ou un membre de votre famille avez vraiment beaucoup de difficulté à trouver le sommeil et à dormir suffisamment, pensez à l'emplacement de la chambre dans la maison. Se trouve-t-elle dans une zone où il y a beaucoup de bruits et de mouvements, trop près de la cuisine, de la salle de lavage, d'une rue bruyante ou d'une porte de garage qui s'ouvre et ferme fréquemment? Vous devez peut-être proposer un changement de chambre!

## **Régalez la température avant de vous mettre au lit**

**Le microclimat de votre chambre peut influencer sur la rapidité à laquelle vous tombez endormi et la profondeur de votre sommeil.** S'il fait trop chaud dans votre chambre, vous risquez de vous réveiller maintes fois durant la nuit et votre sommeil sera généralement léger. S'il fait trop frais, vous pouvez demeurer trop alerte. Certes, il n'y a pas de température parfaite pour un sommeil parfait, et d'ailleurs, la température idéale varie d'une personne à l'autre. Il semble, toutefois, qu'une chambre légèrement fraîche offre un milieu favorable à une bonne nuit de sommeil. La plage préférée se situe entre 16 et 19 degrés Celsius (soit 60 à 67 degrés Fahrenheit). Quelques astuces :

- Utilisez un humidificateur si l'air est trop sec dans votre chambre.
- Rafraîchissez l'air et utilisez un ventilateur oscillant ou un ventilateur de plafond pour une meilleure circulation de l'air.
- Ayez des draps et une literie qui conviennent à la saison. Lorsque les nuits se font moins froides, enlevez les housses de couettes.

## **N'ayez crainte de l'obscurité**

**Pour s'endormir, nos corps ont besoin d'obscurité.** La lumière – ou son absence – régule nos habitudes de sommeil et donne la cadence à notre horloge biologique intérieure. La présence de lumière indique à notre corps de se réveiller et de se mettre en mouvement, alors que la baisse de lumière nous transporte dans le monde du sommeil. Lorsque l'obscurité s'étend, la rétine de l'œil envoie des signaux au cerveau pour que ce dernier sécrète de la *mélatonine*, hormone qui induit le sommeil. La lumière éclatante qui vous garde éveillé pendant le jour peut perturber votre sommeil pendant la nuit. Au moment de planifier l'éclairage de votre chambre, prévoyez la possibilité d'avoir de l'obscurité :

- Mettez des rideaux, tentures ou stores rétractables pour bloquer la lumière venant de la rue ou les reflets d'une pleine lune.
- Fermez toutes les lampes dans le couloir ou la salle de bain. Si vous devez sortir du lit pour vous rendre aux toilettes, utilisez une lampe de nuit à faible intensité qui ne risque pas de perturber votre état somnolent.
- Gardez dans le tiroir de votre table de chevet un masque pour vous couvrir les yeux les nuits où il y a trop de lumière.
- Organisez-vous pour placer hors de votre champ visuel votre téléphone cellulaire qui se recharge, votre portable qui clignote, votre réveil-matin et tout autre accessoire électronique qui brille ou émet une lumière bleue de type DEL. En présence d'un faible éclairage, l'œil devient particulièrement sensible aux couleurs situées dans l'extrémité bleue du spectre. Pour les personnes sensibles à cette lumière, il peut être difficile de dormir dans ces conditions.

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2022. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale.