Quelles astuces pour bien dormir ?

Bien dormir est essentiel pour votre santé et votre diabète. Il est possible de retrouver un bon niveau de sommeil en jouant sur l'équilibre du diabète et celui du sommeil. La Fédération, avec l'aide de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), vous donne quelques astuces et conseils pratiques pour retrouver un sommeil de qualité.

Définir votre besoin personnel de sommeil

La bonne durée d'une nuit de sommeil est une notion individuelle. La moyenne se situe autour de 8 heures. Mais il existe des « petits » (6 heures) et des « gros » (9 à 10 heures) dormeurs en parfaite santé. La durée idéale est celle qui vous permet de vous sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. Profitez des vacances pour apprécier vos besoins, en dehors de toute contrainte de réveil.

Un temps régulier chaque nuit

Rien ne sert d'augmenter votre temps de sommeil le week-end. Le manque de sommeil ne peut se compenser en deux jours. L'idéal est un temps de sommeil régulier chaque nuit.

Faut-il faire la sieste ?

Un petit somme en début d'après-midi permet de restaurer la vigilance et diminue le risque cardiovasculaire. Elle ne doit pas durer plus d'une vingtaine de minutes pour ne pas perturber le sommeil de la nuit suivante.

Le lieu du sommeil

Votre chambre doit être calme et aérée, avec une température conseillée de 18°C, et votre literie bien entretenue, avec un matelas ni trop ferme ni trop souple, éventuellement anallergique.

Conseils pour un sommeil de qualité

- évitez tous les excitants, café ou autres boissons à base de caféine, thé, vitamine C après 16 h ;
- évitez de pratiquer un sport après 18-19 heures ;
- favorisez les activités relaxantes le soir : lecture, musique, télé ;
- ne faites pas de repas trop copieux le soir et évitez l'alcool au dîner ;
- respectez votre rythme de sommeil et adoptez des horaires réguliers (en vous levant tous les jours à la même heure, week-end compris) ;
- éviter de regarder la télé au lit, de travailler ou de manger au lit ;
- un bain tiède au moins 2 heures avant le coucher aide à la détente et augmente la profondeur du sommeil ;
- ne vous couchez que lorsque vous ressentez des signaux de sommeil (bâillements, nuque lourde, yeux qui piquent...) ;
- suivez les signaux d'éveil que vous adresse votre corps : si vous n'arrivez pas à dormir ou si vous êtes réveillé depuis plus de 20 mn, levez-vous et faites autre chose ;
- si vous êtes réveillé le matin, ne cherchez pas à prolonger votre sommeil à tout prix, mais au contraire, levez-vous et commencez votre journée ;
- n'utilisez pas de médicament pour dormir sans avis médical.

Retrouvez notre guide "Diabète & Sommeil" dans votre espace personnel

Pour en savoir plus : Le site de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INVS)

Sources
Auteur : Claire Nguyên-Duy, Équilibre *n° 285, janvier-février 2012*
Informations validées par le conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, avec l'aide du Dr Sylvie Royant-Parola et du Pr Pierre Escourrau.