

## CINQ ASTUCES NATURELLES POUR MIEUX DORMIR

Le sommeil est essentiel pour notre bien-être, mais de nombreuses personnes peinent à trouver un repos réparateur. Plutôt que de se tourner immédiatement vers les somnifères, il existe des solutions naturelles pour améliorer la qualité du sommeil. Découvrez ces 5 astuces simples et efficaces pour vous aider à retrouver des nuits paisibles.

### 1. Instaurez une routine du coucher

Notre corps aime la régularité. Se coucher et se lever à heures fixes permet de synchroniser notre horloge biologique. On recommande souvent d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher. Dans l'absolu, éteignez vos téléphones portables vers 20h00, et ne les rallumez que le lendemain matin vers 8h00. Dans la soirée, privilégiez des activités relaxantes comme la lecture ou la méditation. Prenez l'habitude d'écrire rapidement comment s'est passée votre journée, en mettant d'un côté les choses positives, et de l'autre les choses négatives. Ne gardez que le positif, jetez ou brûlez le négatif, pour ne pas que cela s'imprègne à l'intérieur de vous. Laissez le négatif à l'extérieur. Enfin, Prenez une douche avant de dormir, elle a une fonction purificatrice.

### 2. Utilisez des infusions apaisantes

Certaines plantes, comme la camomille, la valériane ou la verveine, sont réputées pour leurs vertus relaxantes. Une tisane avant de dormir aide à détendre le corps et l'esprit, favorisant ainsi l'endormissement.

### 3. Adoptez une alimentation légère le soir

Un dîner trop copieux peut perturber la digestion et nuire au sommeil. Privilégiez des repas légers et évitez les excitants comme la caféine ou l'alcool en soirée. Les aliments riches en tryptophane, comme les bananes ou les amandes, peuvent aider à produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

### 4. Créez un environnement propice au sommeil

Une chambre sombre, fraîche et silencieuse est idéale pour bien dormir. Investissez dans un bon matelas et des oreillers confortables. Utilisez des rideaux occultants et évitez les sources de bruit ou de lumière qui pourraient troubler votre repos.

### 5. Pratiquez la relaxation et la respiration profonde

Des techniques comme la cohérence cardiaque ou le yoga aident à réduire le stress et favorisent un sommeil réparateur. Quelques minutes de respiration profonde avant de dormir permettent de calmer le mental et de relâcher les tensions accumulées durant la journée.

Adopter ces habitudes naturelles peut considérablement améliorer la qualité de votre sommeil. Testez ces astuces et trouvez celles qui fonctionnent le mieux pour vous.

Fiche conseil réalisée par:  
Jean-Noël Motay ([jeannoelmotay.fr](http://jeannoelmotay.fr))  
Christine Avignon ([christineavignon.fr](http://christineavignon.fr))