



Une chambre où il fait bon dormir

Le sommeil peut être perturbé par :

- Le bruit : de l'intérieur (les parents, les voisins...) et de l'extérieur (la rue, les transports...)
- La lumière : qu'elle soit naturelle ou artificielle, qu'elle vienne de l'intérieur (ex : réveil, écrans) ou de l'extérieur (ex : éclairage public)
- La température : de la pièce et de ton corps
- La literie : la qualité (usure et entretien) et la taille de ton lit
- La chambre : la décoration et les activité(s) que tu y fais,
- Les animaux
- Le téléphone portable, et autres écrans

Quelques conseils pour...

...éviter le bruit

- Mettre des bouchons d'oreille
- Limiter les bruits de la maison lorsqu'une personne est couchée (claquement de porte, son de la télévision, machine à laver...)
- Fermer la porte de sa chambre
- Dormir côté cour ou côté jardin (et non côté rue) quand le logement le permet
- Pour tes parents, utiliser des matériaux tel que le double vitrage et des revêtements isolants

... se préserver de la lumière

- Mettre des rideaux ou des stores opaques
- Dormir les volets fermés
- Eteindre les appareils électroniques la nuit (télévision, console de jeux...)
- Porter un masque de nuit
- Choisir un réveil peu éclairant
- Limiter l'exposition aux écrans avant de se coucher (au moins 1h)

... ne pas être gêné par la température

- Aérer avant d'aller se coucher, voire dormir la fenêtre ouverte si nécessaire
- Maintenir une température ambiante entre 16 et 18°C, pas plus de 20°C (et si on peut, privilégier le chauffage à réglage individuel)
- Choisir une couette adaptée (épaisseur), quitte à avoir chacun sa couette lorsque l'on dort à 2.
- Adapter ses vêtements de nuit
- Essayer d'avoir un air pas trop sec (par exemple : en mettant un bol d'eau sur le radiateur)
- Eviter les activités qui réchauffent le soir (faire du sport, prendre un bain chaud...)
- Eviter d'avoir un dîner copieux, notamment trop riche en protéines (par exemple : Viande, poisson ou œuf).

... avoir une literie confortable, en terme de :

- Taille : pour calculer la taille du lit idéale, on ajoute 15 cm en longueur à la taille de l'individu
- Usure : durée de vie maximale qui est conseillée est de 10 ans
- Entretien : penser à aérer son lit tous les jours, changer les draps et passer régulièrement l'aspirateur sur le matelas
- Confort : retourner le matelas à chaque saison, et choisir des draps aux matières agréables
- Oreiller / traversin : si possible ni trop gros, ni trop petit
- Allergies : utiliser des protège-matelas et des oreillers antiallergiques

... avoir un espace enclin au sommeil

- Favoriser une décoration épurée, une pièce rangée, aux couleurs douces et neutres
- Limiter au maximum les activités dans la chambre. Sinon, vous pouvez essayer de bien distinguer les zones : travail, repos, jeux... Dans l'idéal, le lit ne doit servir qu'au sommeil
- Eviter l'utilisation du lit comme punition

... ne pas être embêté la nuit par son animal de compagnie

- Lui offrir un espace à lui pour dormir, peut-être dans une autre pièce.

... ne pas être sollicité par son téléphone portable

- L'éteindre ou le mettre en silencieux **et** en mode avion
- Le laisser dans une autre pièce (et utiliser un radio réveil pour se réveiller)



Sources :

- Site Internet de L'institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) – jeu des 7 erreurs « La chambre idéale »
- Dossier de presse « quel environnement pour un bon sommeil » – 13^e journée du sommeil – 22/03/2013 – INSV
- Les carnets du sommeil « Sommeil, Chambre et literie » – INSV