

Comment se rendormir rapidement au milieu de la nuit

Vidéo du Dr Bruce

<https://www.youtube.com/watch?v=qGDNNjGBc0U>

Aide-mémoire
par Deepseek V3, R1

****À ÉVITER****

1. ****Regarder l'heure ou l'horloge****

- Cela déclenche de l'anxiété et augmente le rythme cardiaque, rendant le retour au sommeil difficile.
- Objectif : maintenir un rythme cardiaque ≤ 60 battements/minute.

2. ****Utiliser son téléphone****

- La lumière bleue et les notifications stimulent le cerveau et perturbent le rythme circadien.

3. ****Aller aux toilettes inutilement****

- Se lever augmente le rythme cardiaque. Si nécessaire, utilisez une veilleuse faible et évitez les mouvements brusques.

4. ****Allumer les lumières vives****

- La lumière artificielle perturbe le rythme circadien. Utilisez une veilleuse rouge ou orange si nécessaire.

****À FAIRE****

1. ****Technique de respiration 4-7-8****

- Inspirez par le nez pendant 4 secondes → retenez 7 secondes → expirez par la bouche pendant 8 secondes.
- Répétez 10 cycles pour réduire le rythme cardiaque et induire la relaxation.

2. ****Compter à rebours depuis 300 par intervalles de 3****

- Exemple : 300, 297, 294... Une distraction mentale pour calmer l'esprit.

3. ****Relaxation musculaire progressive (Jacobson)****

- Contractez et relâchez chaque groupe musculaire (des pieds à la tête) pendant 30 secondes.
- Aide à identifier et libérer les tensions physiques.

4. ****Pratiquer le NSDR (Repos profond sans sommeil)****

- Allongé dans le noir, respirez lentement et maintenez un rythme cardiaque bas.
- 1 heure de NSDR \approx 20 minutes de sommeil réparateur.

5. ****Préparer un verre d'eau sur la table de nuit****

- Évite de se lever pour éteindre la soif.

6. ****Consulter en cas de symptômes d'apnée du sommeil****

- Si réveil fréquent avec fatigue ou ronflements, envisagez un test de sommeil à domicile.

****CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES****

- ****Ne stressez pas**** si vous devez vous lever : l'anxiété aggrave l'insomnie.
- ****Utilisez une veilleuse**** dans les pièces adjacentes pour minimiser l'exposition à la lumière vive.
- ****Combinez les techniques**** (ex : respiration 4-7-8 + comptage à rebours) pour maximiser l'efficacité.

*Source : <https://www.youtube.com/watch?v=qGDNNjGBc0U>

****Objectif**** : Maintenir un environnement calme, un rythme cardiaque bas et une distraction mentale pour faciliter le retour au sommeil.