

# Comment s'endormir rapidement ?

Publié le 08/02/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous avez du mal à trouver le sommeil ? Voici 10 solutions naturelles qui vous aideront à vous endormir facilement.

Vous avez forcément déjà vécu cette situation : allongé sur votre lit, votre corps fatigué rêve de trouver le sommeil mais votre esprit l'en empêche, trop occupé à ruminer et à refaire le monde. Vous vous retournez sans cesse, vous comptez les moutons... Bref : impossible de fermer l'œil !

En temps normal, **la durée moyenne d'endormissement est d'environ 30 minutes**. Pour peu que l'on soit stressé ou que l'on ait intégré de mauvaises habitudes, des repas trop riches ou un temps d'écran trop élevé par exemple, ce temps peut considérablement s'allonger jusqu'à entraîner des insomnies. Pour éviter d'en arriver là et pour enfin retrouver des nuits douces et sereines, découvrez 10 conseils faciles à suivre.

*Pour en savoir plus, découvrez notre dossier scientifique complet [Sommeil : mieux le comprendre pour mieux l'appréhender](#)*

## Conseil #1 : écoutez les signaux envoyés par votre corps

Les bâillements, les yeux qui piquent, les paupières qui s'alourdissent... Essayez de **repérer les signaux qui indiquent que le sommeil** est en train de vous gagner et qu'il est temps d'aller au lit. Il est tentant de les ignorer pour diverses raisons : travail à terminer, mails à consulter, maison à ranger, etc... Or, il est important de les identifier et de les respecter pour ne pas louper le train du sommeil. D'autant plus quand on sait que le prochain passera au moins une heure plus tard !

## Conseil #2 : instaurez un rituel du coucher avec des horaires réguliers

C'est un pli à prendre mais le jeu en vaut la chandelle. Le fait de se lever et de se coucher tous les jours à heures fixes permet à votre **horloge interne** (responsable des rythmes de veille et de sommeil) de se synchroniser. Se coucher tous les soirs à la même heure facilite l'endormissement et un sommeil de qualité en limitant les réveils nocturnes. Le week-end, gare aux grasses matinées qui peuvent perturber l'organisme en imitant les effets d'un décalage horaire.

## Conseil #3 : prenez un bain chaud

Selon une étude récente publiée dans la revue *Sleep Medicine Reviews*\*, le fait de prendre un bain chaud 1h30 avant de se coucher favoriserait l'endormissement. Derrière cette astuce, un phénomène scientifique bien rôdé : la chaleur produit une dilatation des vaisseaux qui entraîne paradoxalement une diminution de la température corporelle, facilitant ainsi le sommeil.

\* « Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis » : [à consulter ici](#).

## Conseil #4 : le soir, mangez léger

Un double burger ou une raclette juste avant d'aller au lit ? Mauvaise idée ! Le fait de manger gras et en trop grande

quantité demande beaucoup d'efforts à votre corps qui s'active pour pouvoir digérer ce dîner copieux. Cela augmente la température corporelle alors que l'organisme a besoin de se rafraîchir pour s'endormir sereinement. Dans l'idéal, il est conseillé de dîner 2 heures avant d'aller au lit et de se contenter d'un repas léger composé d'aliments bénéfiques au sommeil comme **les sucres lents à index glycémique bas** (pâtes complètes al dente, quinoa, boulgour, riz sauvage...). Ces aliments évitent les fringales nocturnes et facilitent la **production de sérotonine, et donc de mélatonine**, la fameuse hormone du sommeil. À l'inverse, les **protéines sont déconseillées au dîner** : coupables d'entraîner un excès de tyrosine, un acide aminé qui intervient dans la fabrication de la dopamine, l'hormone de la vigilance. Mieux vaut également se passer des excitants comme le café, le thé, les sodas ou encore l'alcool qui stimulent [le système nerveux](#).

## Conseil #5 : faites régulièrement du sport

[Pratiquer une activité physique régulière](#) offre une multitude de bénéfices pour la santé dont celui d'améliorer la qualité du sommeil. En plus de diminuer le temps d'endormissement, le sport permet également d'améliorer la qualité du sommeil profond. Attention toutefois aux types d'activités et à l'heure à laquelle vous les pratiquez. En fin de journée, il est préférable de miser sur des activités douces comme le stretching, le pilates ou le yoga pour ne pas surélever la température corporelle. Au-delà des bénéfices pour le corps, ces pratiques sont aussi précieuses pour apaiser l'esprit. Réservez les activités physiques intenses type running à vos sorties matinales ou à votre pause-déjeuner.

## Conseil #6 : pensez à tester la luminothérapie

Reconnue scientifiquement, notamment dans le traitement du [blues hivernal](#), la luminothérapie est aussi recommandée pour les personnes qui peinent à s'endormir. Pour bien faire, il faudrait s'y exposer 30 minutes par jour, dans les deux heures suivant le réveil. En effet, la lumière envoie un signal d'éveil au cerveau qui enclenche l'horloge biologique et programme le corps à fonctionner de façon optimale du matin au soir. Bien sûr, si vous avez la chance d'habiter dans une région ensoleillée, l'idéal reste encore de faire le plein de lumière naturelle au petit matin.

## Conseil #7 : à partir d'une certaine heure, coupez les écrans

Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien ultra-connecté. Télévision, smartphone, tablette, ordinateur... Pourtant, tous ces appareils diffusent de la [lumière bleue](#), une lumière artificielle qui maintient l'organisme éveillé et brouille l'horloge interne. Deux heures avant le coucher, essayez de déconnecter en vous plongeant plutôt dans la lecture d'un bon livre. Idéalement, la télévision dans la chambre à coucher est à bannir pour que l'esprit puisse associer ce lieu au sommeil, et uniquement au sommeil.

## Conseil #8 : travaillez votre respiration

Les exercices de respiration ont prouvé leur efficacité pour lutter contre le stress, l'anxiété et les ruminations mentales. Pour **retrouver le calme** nécessaire à un endormissement rapide, laissez-vous aller à la pratique de l'exercice suivant : couché sur le dos, inspirez profondément et tranquillement en gonflant le ventre, retenez votre respiration 2 à 4 secondes puis soufflez lentement par la bouche ou le nez en sentant votre ventre s'abaisser. A répéter 5 fois de suite.

## Conseil #9 : misez sur les plantes qui favorisent l'endormissement

Certaines plantes ont le pouvoir de favoriser naturellement l'endormissement. C'est le cas du safran ou de la camomille que vous pouvez facilement consommer en tisanes ou sous forme de complément alimentaire. Ces ingrédients sont notamment présents dans [SOMNUSIA NUIT COMPLÈTE](#) du Laboratoire Lescuyer, une solution exclusive qui possède une triple action : **endormissement plus rapide grâce à la mélatonine, relaxation optimale au coucher grâce au safran et amélioration de la qualité du sommeil grâce à la camomille**.



### Somnusia Nuit Complète

85% of 100

(521)

Efficacité testée scientifiquement : 82% de satisfaction dès 1 semaine de complémentation\*

[Ajouter à mon panier](#)

## Conseil #10 : dopez la sécrétion naturelle de mélatonine

Naturellement sécrétée par l'organisme, la mélatonine est communément surnommée « hormone du sommeil ». Et pour cause, c'est elle qui régule les rythmes circadiens, notamment le rythme veille/sommeil. Libérée en début de soirée, quand la luminosité naturelle diminue, elle indique au cerveau qu'il fait nuit et que le corps peut s'endormir. Si vous rencontrez des difficultés pour trouver le sommeil, n'hésitez pas à vous tourner vers [SOMNUSIA NUIT COMPLÈTE](#) ou [SOMNUSIA FLASH](#) du Laboratoire Lescuyer. Ces 2 compléments alimentaires contiennent 1 mg de mélatonine et favorise un endormissement plus rapide.



### Somnusia Flash

86% of 100

(166)

Pour un endormissement plus rapide Apporte 1 mg de mélatonine Comprimé orodispersible : format nomade

[Ajouter à mon panier](#)

La mélatonine est cependant déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et adolescents. En cas de doute, demandez toujours l'avis de votre médecin avant de consommer des compléments alimentaires à base de mélatonine.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

### Assurer un sommeil de qualité

31/05/2021

2 minutes de lecture

Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir<sup>1</sup>.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

### Les plantes, des solutions naturelles pour mieux dormir

05/11/2015

3 minutes de lecture

Les français sont les premiers consommateurs de somnifères en Europe\*. Or, comme le souligne la Haute Autorité de Santé, la prise de somnifères n'est pas anodine pour l'organisme. Il est préférable de privilégier les bienfaits des plantes, une solution naturelle pour retrouver un sommeil de qualité, sans effets indésirables.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

## **Les compléments alimentaires contre les troubles du sommeil**

18/06/2017

3 minutes de lecture

Stress, vieillissement, nutrition... Au cours de la vie, différents facteurs peuvent jouer sur le trouble du sommeil. Découvrez les compléments alimentaires pour un sommeil bénéfique.

[Lire la suite](#)