

CHECKLIST IMPRIMABLE

Routine du soir express pour mieux dormir dès ce soir

Ce mémo condense les 4 astuces de grand-mère pour mieux dormir en gestes simples à appliquer tout de suite. L'objectif : créer des signaux de coucher clairs, sans compliquer votre soirée.



Scannez pour lire
l'article en ligne

Au sommaire

- 1 Votre plan d'action pour ce soir
- 2 Les repères à retenir
- 3 Les 4 astuces, en un coup d'œil
- 4 Mini check final avant de vous coucher

Votre plan d'action pour ce soir



Préparer une boisson chaude sans caféine

Tisane douce, eau tiède ou autre boisson non stimulante, idéalement peu sucrée.



Tamiser et simplifier la chambre

Lumière douce, rideaux fermés, bruit réduit et température agréable.



Faire le même rituel calme avant le lit

Lecture, respiration lente, étirement doux ou quelques notes pour vider la tête.



Alléger la fin de soirée

Limiter les écrans, les sujets stressants, les repas trop lourds et la caféine tardive.

Les repères à retenir

Le plus utile n'est pas de multiplier les remèdes, mais de répéter les mêmes signaux de sommeil chaque soir.

Une chambre sombre, calme et plutôt fraîche favorise la détente et limite les réveils liés aux stimulations.

Une boisson chaude aide surtout comme rituel de coucher, pas comme solution miracle.

Un rituel court et régulier rassure le cerveau et l'aide à basculer vers la nuit.

Les 4 astuces, en un coup d'œil

Astuce	Effet principal
Boisson chaude sans caféine	Crée un repère apaisant avant le coucher
Chambre sombre, calme et fraîche	Réduit les stimulations qui retardent l'endormissement
Rituel de détente	Fait baisser la tension mentale
Soirée allégée	Évite de relancer la vigilance juste avant le lit

4 astuces de grand-mère POUR MIEUX DORMIR



Un sommeil de qualité améliore la concentration, l'humeur et la santé. Ces 4 astuces simples, éprouvées et accessibles, peuvent faire la différence chaque nuit.

ASTUCE	CE QUE CELA APORTE	LIMITE	BON USAGE
1 Boisson chaude sans caféine marque la transition vers le coucher 	 Favorise la détente et envoie au corps le signal qu'il est temps de ralentir. Effet apaisant et réconfortant.	 Éviter le sucre et les boissons stimulantes : elles peuvent au contraire retarder l'endormissement et fragmenter le sommeil.	 Tisane douce, eau tiède ou boisson non excitante, 30 à 60 min avant de se coucher.
2 Chambre sombre et fraîche réduit les stimulations 	 Améliore la qualité du sommeil profond et facilite l'endormissement. Température idéale : 16 à 19 °C.	 Une bonne chambre ne compense pas un stress fort ou des préoccupations mentales importantes.	 Rideaux occultants, aération quotidienne, silence autant que possible, lumière douce le soir.
3 Rituel de détente fait baisser la tension mentale 	 Permet au cerveau de décrocher et prépare le corps au sommeil. Réduit le temps d'endormissement.	 Doit rester simple et réaliste pour pouvoir être tenu dans la durée.	 Lecture, respiration lente (5-10 min), étirements doux ou relaxation guidée.
4 Soirée allégée évite la relance de vigilance 	 Limite les pics de vigilance et les digestions lourdes, favorise un endormissement plus rapide et un sommeil plus stable.	 Demande un peu d'organisation et d'anticipation pour devenir une habitude.	 Dîner léger 2 à 3 h avant le coucher, écrans coupés 1 h avant, activité calme le soir.



À RETENIR

Ces 4 astuces fonctionnent encore mieux lorsqu'elles sont combinées et appliquées régulièrement. La régularité du coucher et du lever reste la clé d'un sommeil réparateur.



Visez **7 à 9 heures** de sommeil par nuit pour un adulte.

INFOGRAPHIE Les 4 astuces de grand-mère pour mieux dormir, réunies sur un seul visuel pratique.

✓ Le meilleur réflexe : garder la même séquence

Choisissez une routine simple et répétez-la dans le même ordre : boisson douce, chambre apaisée, geste de détente, puis coucher. La régularité compte souvent plus que le nombre d'astuces utilisées.

Mini check final avant de vous coucher

Si vous hésitez, commencez par trois questions simples : la pièce est-elle assez sombre ? Mon téléphone est-il hors de portée ou en mode silencieux ? Ai-je évité ce soir ce qui me stimule ou me stresse inutilement ? Si la réponse est oui, vous avez déjà posé de bonnes bases pour la nuit.

Ces astuces ne remplacent pas un avis médical. En cas de traitement, de grossesse ou de sensibilité particulière aux plantes, demandez l'avis d'un professionnel de santé.