



FICHE PRATIQUE

PROTOCOLE SOMMEIL

Six gestes minutés pour mieux dormir. La régularité fait plus que tous les autres réunis.

LES 6 POINTS DU PROTOCOLE

LE GESTE	LE REPÈRE CONCRET	POURQUOI
1. Dernier café	Avant 14 h, sans exception	La caféine reste 5 à 6 h dans l'organisme
2. Écrans coupés	30 min avant le coucher, 60 si possible	Ce n'est pas que la lumière : le contenu maintient en alerte
3. Chambre à 17-19 °C	Baisser le chauffage en fin de journée	L'endormissement demande une baisse de température du corps
4. Rituel de 15 min	Lecture papier, puis les 3 choses à faire demain notées à la main	Une liste écrite, c'est une liste que le cerveau lâche
5. Lever à heure fixe	Tous les jours, week-end compris, à 30 min près	L'heure du lever ancre tout le rythme
6. Lumière du matin	10 min dehors dans l'heure suivant le réveil	Cale l'horloge interne et facilite l'endormissement du soir

SI VOUS VOUS RÉVEILLEZ LA NUIT

Pas rendormi au bout de 20 minutes environ : levez-vous. Pièce à côté, lumière faible, lecture ennuyeuse.

Ne regardez pas l'heure. Le calcul anxieux ajoute de l'insomnie à l'insomnie.

Rester au lit éveillé apprend au cerveau que le lit est un endroit où l'on rumine.

DÉMARRAGE PROGRESSIF — COCHEZ LA SEMAINE VALIDÉE

ÉTAPE	CE QUE VOUS AJOUTEZ	FAIT
Semaine 1	L'heure de lever fixe, tous les jours. Rien d'autre.	☐
Semaine 2	Ajoutez le dernier café à 14 h.	☐
Semaine 3	Ajoutez la coupure des écrans et le rituel de 15 min.	☐
Semaine 4	Réglez la chambre à 17-19 °C, ajoutez la lumière du matin.	☐

AUTO-MESURE : QUALITÉ DE LA NUIT SUR 10, NOTÉE AU RÉVEIL

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Regardez la tendance sur le mois, pas une nuit isolée : le délai d'endormissement doit baisser, la note monter.