

Bien dormir quand il fait chaud

Publié le 16/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

femme qui dort

Hydratez-vous régulièrement

Les périodes de fortes chaleurs augmentent les risques de déshydratation. Le premier conseil à appliquer en été est de boire régulièrement tout au long de la journée, au moins 1,5 litre d'eau (sauf en cas de contre-indication médicale). Le corps est composé de 60% à 70% d'eau, selon les morphologies, et la perte hydrique est accentuée en été. Prévoyez une bouteille d'eau minérale à côté de votre lit afin de vous hydrater suffisamment durant la nuit, notamment en cas de forte chaleur. Les boissons toniques, gazeuses, le thé et le café sont déconseillés à partir de 16h. Evitez également de boire de l'eau trop glacée car celle-ci génère un effet de choc à l'organisme et bloque l'autorégulation.

Conservez la fraîcheur et l'humidité de votre chambre

Nous dormons mieux dans une atmosphère humide, favorisez donc tout ce qui peut être source d'humidité : disposez un récipient d'eau dans votre chambre, suspendez du linge humide ou bien, si cela est possible, humectez les rideaux. A la nuit tombée, n'hésitez pas à laisser les fenêtres entrebâillées afin de profiter de la fraîcheur extérieure (attention tout de même aux nuisances sonores !). Pour les nourrissons, les tours de lit en tissu peuvent gêner la circulation de l'air et il peut être utile de les retirer. Ces préconisations sont d'autant plus importantes pour les bébés qui transpirent beaucoup durant leur sommeil. Durant la journée, il est important de laisser les volets fermés afin de ne pas laisser la chaleur entrer.

Mangez léger le soir

Lorsqu'il fait chaud, il est conseillé de dîner léger. Un repas riche en graisses et en sucres entraîne une digestion difficile et peut perturber le sommeil. Réduisez votre apport en protéines car elles sont plus difficiles à digérer et le corps génère davantage de chaleur pour les absorber (thermogenèse). N'hésitez pas à consommer des fruits et légumes crus qui, en plus de leurs bienfaits nutritionnels, sont particulièrement riches en eau (tomate, concombre, pastèque, salade...). Concoctez un repas léger et équilibré, suffisamment consistant, afin que la faim ne vous tire pas au milieu de la nuit ! Par ailleurs, il est déconseillé de boire de l'alcool le soir car celui-ci augmente la température corporelle. Les fortes chaleurs rendent le sommeil instable et l'effet de l'alcool multiplie le risque de réveils nocturnes.

Découvrez notre gamme [sommeil](#) !

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

[Assurer un sommeil de qualité](#)

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 dormir¹.

[Lire la suite](#)

2.

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](#)