



La check-list d'hygiène du sommeil fondée sur les preuves

Quatorze changements que la recherche évaluée par les pairs soutient réellement — et un journal de sept nuits pour découvrir lesquels comptent pour vous.

La plupart des conseils sur le sommeil sont une longue liste de choses qui semblent plausibles. Celle-ci est courte : quatorze changements touchant la lumière, la température, les horaires et ce que vous buvez, avec la recherche qui les soutient, numérotée et reliée par un lien. Épinglez-la au-dessus du lit, cochez ce que vous faites déjà et choisissez-en deux ou trois parmi le reste.

La deuxième page est un journal de sept nuits. Le sommeil est très individuel — un café à 14 h ruine la nuit de l'un et ne fait rien à l'autre — alors le but n'est pas de tout faire, mais de changer une chose, de tenir le journal pendant une semaine et de voir si vos propres chiffres bougent.

Lumière

La lumière est le signal le plus fort que reçoit votre horloge interne. Prenez-la le matin, supprimez-la le soir.

- ☐ Sortez dans l'heure qui suit le réveil — dix minutes de lumière du jour, davantage s'il fait gris. La lumière du matin règle l'horloge pour toute la journée. ^[1]
- ☐ La lumière du soir retarde la mélatonine et décale votre horloge. Baissez les lumières pendant la dernière heure ou les deux dernières, et passez les lampes du soir en ampoules chaudes (2700 K ou moins). ^[2]
- ☐ Écrans éteints pendant la dernière heure — ou au minimum mode nuit activé et luminosité réduite. La lumière des écrans le soir retarde la mélatonine et décale votre horloge. ^[2]
- ☐ Dormez dans une chambre vraiment sombre : rideaux occultants ou masque, et aucune LED de veille.

Température

Votre température centrale doit baisser pour amorcer le sommeil. Tout ce qui suit l'y aide.

- ☐ Gardez la chambre fraîche — autour de 18–19 °C. Le sommeil dépend du refroidissement du corps, et une pièce chaude s'y oppose. ^[3]
- ☐ Une douche ou un bain chaud une à deux heures avant le coucher. La chaleur attire le sang vers la peau et accélère le refroidissement central qui suit. ^[4]
- ☐ Bougez dans la journée — l'exercice régulier améliore de façon fiable la qualité du sommeil. Si une séance intense tard le soir vous laisse survolté, avancez-la. ^[5]

Horaires

La régularité fait plus que la plupart des gens ne l'imaginent. L'heure du réveil ancre l'horloge davantage que l'heure du coucher.

- ☐ Visez 7–9 heures de sommeil, et prévoyez un peu plus de temps au lit que cela. Sommeil court et sommeil long sont tous deux associés à une mortalité plus élevée; entre sept et neuf heures, la courbe touche son point bas. ^{[6][7]}
- ☐ Même heure de réveil tous les jours, à 30 minutes près. ^[8]
- ☐ Limitez les grasses matinées du week-end à moins d'une heure. Un rythme décalé le week-end — le «jet lag social» — est associé à de moins bons marqueurs cardiométaboliques. ^[8]
- ☐ Si vous faites la sieste, limitez-la à 30 minutes et terminez-la avant 15 h.

Caféine, alcool et repas

Les trois facteurs que l'on sous-estime le plus — et les plus faciles à tester avec une semaine de journal.

- ☐ Couvre-feu caféine six heures avant le coucher — plus tôt si vous y êtes sensible. Pris six heures avant l'heure du coucher, 400 mg de caféine ont mesurablement réduit le sommeil total. Le décaféiné n'est pas sans caféine non plus. ^[9]
- ☐ Pas d'alcool comme somnifère. Il raccourcit le temps d'endormissement, puis fragmente la seconde moitié de la nuit et supprime le sommeil paradoxal. ^[10]
- ☐ Terminez les gros repas deux à trois heures avant le coucher. Une collation légère ne pose pas de problème.

Journal de sommeil sur sept nuits

Changez une chose de la liste, puis tenez le journal pendant une semaine. Notez votre sensation de repos de 1 (épuisé) à 5 (pleinement récupéré).

	Extinction	Réveil	Heures	Réveils	Dernière caféine	Repos 1–5
Nuit 1						
Nuit 2						
Nuit 3						
Nuit 4						
Nuit 5						
Nuit 6						
Nuit 7						

Comment l'utiliser

- 1 Cochez ce que vous faites déjà. La plupart des gens sont surpris du nombre de cases vides dans les groupes lumière et caféine.

- 2 Choisissez deux ou trois points à changer — pas les quatorze. Ceux que vous pouvez tester en une semaine sont les meilleurs pour commencer.
- 3 Tenez le journal sept nuits. Le score de « repos » compte plus que les heures ; c'est lui que les autres colonnes doivent expliquer.
- 4 Dans Lamplit, le suivi du sommeil gratuit tient le même journal sans stylo — et avec Pro, il importe automatiquement vos nuits depuis Apple Health ou Health Connect.

Vous préférez votre téléphone au papier ?

Le même journal de sommeil est intégré à Lamplit, gratuitement : il enregistre les entrées pour vous et réunit sommeil, humeur, alimentation et entraînement au même endroit. Web, iPhone, Android, Apple Watch et Wear OS.

lamplit.ai — compte gratuit, sans carte bancaire

Sources

Lorsqu'un élément repose sur une source précise, le numéro entre crochets y renvoie. Chaque source est accompagnée de son lien.

1. Wright, K.P. et al. (2013). Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. *Current Biology*, 23(16), 1554–1558. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.039>
2. Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J.F. & Czeisler, C.A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
3. Harding, E.C., Franks, N.P. & Wisden, W. (2019). The temperature dependence of sleep. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 336. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00336>
4. Haghighyegh, S. et al. (2019). Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 124–135. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.008>
5. Kredlow, M.A. et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
6. Hirshkowitz, M. et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
7. Cappuccio, F.P., D'Elia, L., Strazzullo, P. & Miller, M.A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>
8. Wong, P.M. et al. (2015). Social jetlag, chronotype, and cardiometabolic risk. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(12), 4612–4620. <https://doi.org/10.1210/jc.2015-2923>
9. Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J. & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
10. Ebrahim, I.O., Shapiro, C.M., Williams, A.J. & Fenwick, P.B.C. (2013). Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(4), 539–549. <https://doi.org/10.1111/acer.12006>

Dernière révision : 24 août 2026

Cette check-list fournit une information générale sur les habitudes de sommeil et ne constitue pas un avis médical. Une insomnie persistante, des ronflements bruyants avec somnolence diurne, ou un sommeil qui ne s'améliore pas malgré ces changements méritent une conversation avec un professionnel de santé.