

Un sommeil réparateur est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Le contraire peut entraîner une fatigue persistante. Au pire des cas, cela peut perturber l'équilibre hormonal, augmentant ainsi le risque de maladies chroniques telles que l'hypertension, le diabète et l'obésité. Pour ne pas en arriver là, habiter dans une maison en bois peut être la solution idéale. Mais comment l'optimiser pour un sommeil véritablement réparateur et revitalisant ? Sans chercher à réinventer la roue, découvrez ici des astuces éprouvées pour vous mettre complètement à l'abri des troubles de sommeil incessants !

Sommaire



- [Optimisez l'isolation phonique](#)
- [Assombrissez la chambre](#)
- [Améliorez la qualité de l'air dans la chambre](#)
- [Choisissez un matelas adapté](#)
- [Utilisez des oreillers ergonomiques](#)

Optimisez l'isolation phonique

Le bois, par nature, est un matériau noble et chaleureux qui confère à une habitation une atmosphère unique. Aussi, bien qu'étant un excellent isolant thermique, il peut parfois être un conducteur du bruit, surtout dans les structures où les parois sont fines.

Or, le bruit et le sommeil sont incompatibles. Si vous vivez en ville, le bruit de la circulation peut être une grande source de perturbation. Dans ce cas, l'un des [conseils importants](#) pour pallier le problème est d'investir dans des fenêtres à double vitrage. En revanche, si le bruit vient de l'intérieur de la maison, un partenaire qui ronfle, par exemple, des bouchons d'oreilles peuvent être une solution idéale. Au même titre, avant de vous coucher, assurez-vous de désactiver les notifications sonores de vos appareils électroniques, sans oublier la lumière.

Assombrissez la chambre

La lumière a une influence considérable sur la régulation du cycle veille-sommeil, et

une exposition excessive à la lumière pendant la nuit peut perturber ce cycle.

En effet, l'objectif n'est pas de tout couper. Un geste tout simple est d'utiliser des rideaux opaques ou occultants pour bloquer la lumière extérieure. Ces rideaux épais suffisent déjà largement à assombrir la pièce. Vous pouvez aussi opter pour des stores occultants, qui sont tout aussi efficaces pour bloquer la lumière.

Enfin, si vous avez besoin de vous lever pendant la nuit, une veilleuse avec une lumière douce et chaude peut vous être utile. Optez pour une lumière de faible intensité, de préférence rouge ou orange, qui n'affecte pas le rythme circadien comme le ferait une lumière blanche ou bleue.



Améliorez la qualité de l'air dans la chambre

La qualité du sommeil dans une maison en bois ne dépend pas seulement de l'isolation phonique et de la lumière. Il y a l'environnement même dans lequel vous

dormez. Un air vicié ou mal ventilé peut entraîner des maux de tête, des allergies ou des troubles respiratoires. Pour cela, veillez à ce que votre chambre soit bien aérée et exempte de polluants.

En effet, ouvrez les fenêtres pendant au moins 10 à 15 minutes chaque jour pour renouveler l'air intérieur. En revanche, si vous vivez en milieu urbain où la qualité de l'air extérieur laisse à désirer, cette astuce ne serait pas autant efficace. Alors, optez directement pour un purificateur d'air.

De plus, l'humidité de la chambre doit également être contrôlée. Un taux d'humidité trop bas peut assécher vos voies respiratoires, tandis qu'un excès d'humidité favorise la prolifération de moisissures et d'acariens. Un hygromètre peut vous aider à surveiller ce paramètre. Et si nécessaire, utilisez un humidificateur ou un déshumidificateur pour maintenir un taux d'humidité entre 40 % et 60 %, idéal pour un sommeil réparateur.

Choisissez un matelas adapté

Un autre conseil important pour rayer les troubles de sommeil de son quotidien, c'est d'avoir un matelas adapté. Car, un matelas inadapté peut non seulement perturber votre sommeil, mais également causer des douleurs dorsales et musculaires, rendant vos journées moins productives. Comment alors faire le bon choix parmi les innombrables options disponibles sur le marché ?

Essentiellement, tenez compte de votre position de sommeil. Si vous dormez principalement sur le dos, un matelas ferme, mais légèrement souple au niveau des épaules et des hanches, vous offrira un soutien optimal. Choisissez un modèle suffisamment grand pour que vous puissiez vous étirer confortablement. Pour un couple, l'idéal serait d'opter pour un matelas queen ou king size, afin de bénéficier de suffisamment d'espace pour bouger librement sans déranger votre partenaire.

Utilisez des oreillers ergonomiques

Une fois le matelas choisi, vous aurez besoin d'oreillers, mais pas n'importe lesquels. Idéalement, ils doivent être ergonomiques pour soutenir correctement votre tête et votre cou. Ici également, votre position de sommeil peut mieux vous orienter. Si vous préférez dormir sur le dos, un oreiller de fermeté moyenne est idéal, car il maintient la tête dans une position neutre. Par contre, si vous dormez

sur le côté, optez pour un oreiller plus épais et plus ferme.

En outre, prenez en compte les matériaux utilisés. Par exemple, les oreillers en mousse à mémoire de forme sont populaires pour leur capacité à offrir un soutien personnalisé. Cependant, si vous avez tendance à transpirer la nuit, un oreiller en latex ou en plumes serait une belle option. De plus, faites beaucoup attention aux oreillers hypoallergéniques si vous souffrez d'allergies, et purifiez régulièrement votre intérieur.

En combinant ces différentes solutions simples, mais très efficaces, vous pouvez ainsi créer un espace vraiment propice à un sommeil réparateur et revitalisant.