



Le rituel du soir

Une heure pour préparer le sommeil, à adapter à son rythme

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Le rituel du soir

Une heure pour préparer le sommeil, à adapter à son rythme

Au sommaire

- 01 Pourquoi un rituel
- 02 Les quatre temps de la soirée
- 03 Régler sa chambre
- 04 Deux exercices de relaxation
- 05 Check-list du rituel
- 06 Fiche : mon rituel personnel
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 10 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Pourquoi un rituel

Notre horloge biologique aime la régularité. Répéter chaque soir les mêmes gestes, dans le même ordre, envoie au corps un signal clair : la nuit approche. Les enfants le savent bien avec l'histoire du soir ; les adultes en ont tout autant besoin.

Un bon rituel :

- **ralentit** progressivement l'activité physique et mentale ;
- **réduit la lumière**, ce qui laisse la mélatonine faire son travail ;
- **éloigne les sources de stress** (travail, actualité, réseaux sociaux) ;
- se termine au lit, **quand le sommeil arrive**.

Important : ce rituel est un outil d'hygiène du sommeil. Une insomnie qui dure plus de quelques semaines mérite d'en parler à son médecin.

CHAPITRE 02

Les quatre temps de la soirée

Temps 1 : la dernière heure active (environ deux heures avant le coucher)

- Terminez le **dîner**, plutôt léger.
- Évitez désormais **café, thé fort, sodas au cola** et boissons énergisantes (et plus tôt si vous y êtes sensible).
- Limitez l'**alcool** : il fragmente le sommeil.
- Faites les **tâches du lendemain** : préparer le sac, noter les choses à faire sur un papier pour les sortir de la tête.

Temps 2 : baisser la lumière (une heure avant)

- Passez aux **lampes d'appoint**, éteignez le plafonnier.
- Éteignez **ordinateur, télévision et téléphone**, ou au minimum les notifications.
- Choisissez une activité calme : lecture papier, musique douce, mots croisés, tricot, conversation tranquille.

Temps 3 : préparer le corps (trente minutes avant)

- Une **douche tiède** : la baisse de température du corps qui suit favorise l'endormissement.
- Les gestes d'hygiène habituels, toujours dans le même ordre.
- Quelques **étirements doux** ou une infusion sans théine.

Temps 4 : au lit, quand le sommeil vient

- Couchez-vous **quand vous sentez le sommeil** : bâillements, paupières lourdes.
- Lumière éteinte, **réveil tourné** vers le mur.
- Si vous ne dormez pas au bout d'une vingtaine de minutes, **levez-vous**, retournez à une activité calme sous lumière douce, et revenez quand le sommeil se fait sentir.

CHAPITRE 03

Régler sa chambre

Élément	Objectif
Température	Fraîche, autour de 18 °C environ
Obscurité	Totale : volets, rideaux occultants ou masque
Bruit	Calme ; bouchons d'oreilles si besoin
Écrans	Hors de la chambre si possible, ou en mode avion
Literie	Matelas et oreiller confortables
Usage	Le lit pour dormir, pas pour travailler

CHAPITRE 04

Deux exercices de relaxation

La respiration lente

1. Allongé, posez une main sur le ventre.
2. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, en comptant jusqu'à quatre.
3. Expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à six.
4. Répétez pendant cinq minutes, sans forcer.

La relaxation musculaire progressive

Contractez un groupe de muscles pendant cinq secondes, puis relâchez complètement pendant une quinzaine de secondes en observant la détente. Commencez par les pieds, puis remontez : mollets, cuisses, fessiers, ventre, mains, bras, épaules, visage.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list du rituel

- ☐ Dernier café avant le milieu d'après-midi.
- ☐ Dîner terminé deux heures avant le coucher.
- ☐ Liste du lendemain écrite.
- ☐ Écrans éteints une heure avant.
- ☐ Lumières douces dans la maison.
- ☐ Douche tiède ou moment calme.
- ☐ Chambre fraîche et sombre.
- ☐ Coucher quand le sommeil vient.
- ☐ Lever à heure fixe le lendemain, même le week-end.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon rituel personnel

Mon heure de lever fixe

Mon heure habituelle d'arrivée du sommeil

Heure de mon dernier café

Heure de fin de dîner

Heure d'extinction des écrans

Mon activité calme préférée

Mon geste de détente (douche, infusion, étirements)

Mon exercice de relaxation

Ce que je change dès cette semaine

RÉFÉRENCES

Sources

Inserm — dossier sommeil

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

Santé publique France — sommeil

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sommeil>