



# *7 jours pour retrouver un rythme de sommeil après les vacances*

Un petit pas chaque jour pour recalibrer votre horloge interne en douceur : la lumière, la régularité, le calme du soir.

**GUIDE BIEN-ÊTRE OFFERT**

Sept jours, sept gestes simples. Pas de méthode rigide, pas de matériel : on ne force pas le sommeil, on lui redonne des repères.

**Alexandra Trey**

Naturopathe · praticienne en médecine chinoise · hypnothérapeute

[www.naturopathe-alexandratrey.fr](http://www.naturopathe-alexandratrey.fr)



# Pourquoi le sommeil se décale pendant les vacances

Couchers plus tardifs, levers libres, longues soirées en lumière artificielle, siestes improvisées, repas décalés : en vacances, tous les repères horaires bougent en même temps. C'est normal, et c'est même une partie du repos. Mais l'horloge interne, elle, enregistre.

Notre organisme fonctionne sur un cycle d'environ vingt-quatre heures : le **rythme circadien**. Il règle la température du corps, la vigilance, l'appétit et la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui annonce la nuit. Ce cycle n'est pas figé : il se recale chaque jour, principalement grâce à la lumière reçue et à la régularité de nos horaires.

Quand ces horaires se déplacent pendant trois semaines, le signal de sommeil arrive plus tard. Au moment de la rentrée, le réveil sonne à l'heure d'avant : mais le corps, lui, est encore à l'heure des vacances. D'où ces soirées où le sommeil ne vient pas, et ces matins difficiles.

### L'idée principale

On ne force pas le sommeil, on le prépare. En agissant sur trois leviers seulement — la lumière, la régularité et le calme du soir — vous redonnez à votre horloge interne des repères clairs. Le sommeil, lui, revient de lui-même.

## Les trois leviers de ces 7 jours



### La lumière

Le signal n°1 de l'horloge interne. Le matin elle réveille, le soir elle retarde le sommeil.



### La régularité

Des horaires stables — surtout au lever — valent mieux qu'une nuit parfaite de temps en temps.



### Le calme du soir

Un système nerveux qui redescend s'endort plus vite et se réveille moins la nuit.

Comment vivre ces sept jours : une action par jour, à ajouter à la précédente. En fin de semaine vous n'aurez pas sept consignes à tenir, mais une seule routine. Cochez, notez, adaptez à votre quotidien.



## Fixer une heure de lever réaliste et régulière

Le point d'ancrage de toute l'horloge



C'est l'heure du lever, bien plus que celle du coucher, qui donne le tempo. En sortant du lit à heure fixe, vous envoyez chaque matin le même signal à votre horloge interne — et le sommeil finit par se recalculer tout seul en soirée.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Choisir une heure de lever tenable dès demain : celle de la rentrée, ou 30 minutes plus tard le temps de la transition.
- ☐ Si mon lever de vacances est très décalé, avancer par paliers de 15 à 20 minutes par jour plutôt que d'un seul coup.
- ☐ Garder cette heure le week-end, avec une tolérance d'une heure maximum.
- ☐ Sortir du lit dès la sonnerie, sans répéter l'alarme.
- ☐ Si une sieste s'impose : courte (20 minutes) et avant 15 h.

### Le petit plus

Ne cherchez pas encore à vous coucher plus tôt. L'envie de dormir reviendra d'elle-même une fois le lever stabilisé — forcer le coucher crée surtout de la frustration.

Mon heure de lever cible pour les 7 jours :

### Ce soir, j'observe

Comment je me suis senti(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a résisté ?

---

---

---





## Lumière naturelle le matin et mouvement doux

*Dire clairement à votre corps qu'il fait jour*



La lumière du matin est le principal régulateur de l'horloge biologique. Quelques minutes dehors dans l'heure qui suit le lever suffisent à marquer le début de la journée et à avancer, le soir venu, le moment où le sommeil arrive. Le mouvement doux vient renforcer ce signal.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Sortir 10 à 20 minutes dans l'heure qui suit le lever : balcon, jardin, trajet à pied.
- ☐ Privilégier la vraie lumière du jour, même par temps couvert — elle reste bien plus intense qu'un éclairage intérieur.
- ☐ Si sortir est impossible, prendre le petit-déjeuner tout près d'une fenêtre.
- ☐ Ajouter 5 minutes de mouvement doux : Qi Gong, étirements, quelques pas conscients.
- ☐ Garder les lunettes de soleil pour plus tard dans la journée, sauf éblouissement.

#### Le petit plus

L'idéal est de coupler les deux : une marche de 15 minutes le matin, c'est de la lumière et du mouvement en un seul geste.

Mon rendez-vous lumière du matin (où, quand) :

#### Ce soir, j'observe

*Comment je me suis senti(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a résisté ?*

---

---

---





## Revoir les stimulants et les horaires

Alléger ce qui tient éveillé



La caféine reste active de longues heures dans l'organisme. L'alcool endort mais fragmente la seconde partie de nuit. Et un dîner tardif ou copieux mobilise la digestion au moment précis où le corps devrait ralentir.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Fixer une heure limite pour la caféine — souvent en début d'après-midi.
- ☐ Repérer les sources discrètes : thé, sodas au cola, boissons énergisantes, chocolat noir, certains compléments.
- ☐ Décaler le dîner à 2 ou 3 heures avant le coucher et l'alléger : moins gras, moins sucré, portions raisonnables.
- ☐ Réduire l'alcool en soirée et observer, dès le lendemain, l'effet sur la qualité de la nuit.
- ☐ Bien s'hydrater dans la journée, et moins dans les deux heures qui précèdent le coucher.

#### Le petit plus

Si la faim se fait sentir tard, une collation légère — une compote, quelques amandes — vaut mieux qu'un vrai repas ou qu'un coucher le ventre creux.

Mon heure limite caféine :

Mon heure de dîner cible :

#### Ce soir, j'observe

Comment je me suis senti(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a résisté ?



## Réduire les écrans et la lumière forte le soir



*Laisser la nuit tomber, doucement*

Une lumière vive en fin de journée, surtout blanche et froide, retarde le signal d'endormissement. S'y ajoute ce que l'écran apporte avec lui : contenus stimulants, notifications, fil d'actualité qui relance le mental.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Choisir une heure d'arrêt des écrans : 60 minutes avant le coucher, ou 30 si c'est plus réaliste.
- ☐ Tamiser les lumières après le dîner : lampes basses et chaudes plutôt que le plafonnier.
- ☐ Activer le mode nuit ou la lumière chaude sur les appareils encore utilisés.
- ☐ Sortir le téléphone de la chambre, ou au moins le poser hors de portée du lit.
- ☐ Prévoir dès maintenant ce qui remplacera l'écran ce soir (voir Jour 5).

#### Le petit plus

Le plus difficile n'est pas d'éteindre : c'est de savoir quoi faire à la place. Décidez-le à l'avance, pendant la journée.

Écrans éteints à :

Ce soir, à la place de l'écran :

#### Ce soir, j'observe

*Comment je me suis senti(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a résisté ?*

---

---

---





## Installer un rituel de décompression

Un sas entre la journée et la nuit



Le corps ne passe pas de l'activité au sommeil d'un claquement de doigts. Répété chaque soir dans le même ordre, un enchaînement simple devient un repère : le système nerveux comprend que la nuit approche et relâche progressivement.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Réserver 20 à 30 minutes avant le coucher, à peu près à la même heure chaque soir.
- ☐ Choisir 2 ou 3 gestes seulement, et les garder toute la semaine.
- ☐ Respiration lente : inspirer sur 4 temps, expirer sur 6, pendant 3 à 5 minutes.
- ☐ Qi Gong doux, étirements du dos et des hanches, ou automassage des pieds.
- ☐ Lecture sur papier, musique calme, ou scan corporel de la tête aux pieds.
- ☐ Déposer par écrit ce qui tourne en tête : trois lignes suffisent.

### Le petit plus

Un rituel se reconnaît à sa répétition, pas à sa durée. Cinq minutes tenues chaque soir font plus qu'une demi-heure une fois par semaine.

Mon rituel du soir, en 3 gestes :

### Ce soir, j'observe

Comment je me suis senti(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a résisté ?

---

---

---





## Optimiser l'environnement de la chambre

Une pièce qui invite au sommeil



Obscurité, calme, fraîcheur et confort : ces quatre repères aident le corps à rester endormi et à traverser ses cycles sans se réveiller. Ce sont souvent les ajustements les plus simples et les plus rapidement perceptibles.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Viser une vraie obscurité : rideaux occultants ou masque de nuit, et masquer les petites veilles lumineuses.
- ☐ Rafraîchir la pièce : autour de 18-19 °C, en aérant 10 minutes avant le coucher.
- ☐ Atténuer le bruit : bouchons d'oreilles, porte fermée, ou fond sonore neutre et constant.
- ☐ Faire le point sur la literie : matelas et oreiller adaptés à ma position de sommeil.
- ☐ Réserver le lit au sommeil et à l'intimité : ni bureau, ni écran, ni repas.
- ☐ Dégager la chambre : un espace rangé apaise aussi le mental.

#### Le petit plus

Si vous ne changez qu'une seule chose : l'obscurité. C'est souvent le levier le plus efficace et le moins coûteux.

Le changement que je fais dans ma chambre aujourd'hui :

#### Ce soir, j'observe

Comment je me suis senti(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a résisté ?

---

---





## Faire le bilan et construire une routine durable

*Garder ce qui vous a fait du bien*



Sept jours suffisent pour sentir une direction, rarement pour tout régler. L'enjeu, maintenant, est de transformer l'expérimentation en habitudes tenables — celles que vous garderez encore dans trois mois.

### Ce que je mets en place aujourd'hui

- ☐ Relire mon journal de sommeil (page suivante) et repérer les deux changements qui ont le plus compté.  
-----
- ☐ Identifier ce qui a été difficile à tenir, et l'adapter plutôt que l'abandonner.  
-----
- ☐ Écrire ma routine en trois lignes : heure de lever, écrans éteints, rituel du soir.  
-----
- ☐ Prévoir un plan pour les soirs exceptionnels : on reprend le lendemain, sans culpabilité.  
-----
- ☐ Poser un point de rendez-vous avec moi-même dans trois semaines.

#### Le petit plus

Une routine tenable vaut mieux qu'une routine parfaite. Gardez les gestes que vous pouvez répéter même les jours chargés.

Mon heure de lever :

-----

Écrans éteints à :

-----

Mon rituel du soir :

-----

#### Et maintenant ?

Reportez-vous à votre journal de sommeil, page suivante : c'est lui qui vous dira quelles habitudes garder. Puis relisez cette routine dans trois semaines — le sommeil se construit dans la durée, pas en une nuit.



### Bonus — Mon journal de sommeil

Une ligne par soir, remplie en une minute au réveil. Ce petit relevé vaut mieux que n'importe quelle impression : au bout de sept jours, il vous montrera noir sur blanc ce qui vous fait du bien — et ce qui vous coûte.

| Jour   | Heure de coucher | Heure de lever | Réveils nocturnes | Énergie au réveil (1 à 5) | Habitudes du soir (écrans, repas, rituel...) |
|--------|------------------|----------------|-------------------|---------------------------|----------------------------------------------|
| Jour 1 |                  |                |                   |                           |                                              |
| Jour 2 |                  |                |                   |                           |                                              |
| Jour 3 |                  |                |                   |                           |                                              |
| Jour 4 |                  |                |                   |                           |                                              |
| Jour 5 |                  |                |                   |                           |                                              |
| Jour 6 |                  |                |                   |                           |                                              |
| Jour 7 |                  |                |                   |                           |                                              |

#### Comment le lire en fin de semaine

Comparez vos deux meilleures nuits et vos deux moins bonnes, puis regardez la dernière colonne : c'est presque toujours là que se trouve l'explication. Ce sont ces deux ou trois habitudes-là que vous garderez au Jour 7.



#### Un repère utile

Il est normal de se réveiller brièvement entre deux cycles de sommeil. Ce qui compte n'est pas de ne jamais se réveiller, mais de se rendormir facilement et de se sentir reposé au matin.

### Et si cela ne suffit pas ?

Ce guide vous aide à remettre en place les bases d'une bonne hygiène de sommeil. Chez beaucoup de personnes, ces repères suffisent à recaler le rythme en une à deux semaines.

#### Quand en parler à un médecin ?

Certaines situations méritent un avis médical plutôt qu'un simple ajustement d'habitudes :

- des difficultés de sommeil qui persistent malgré des horaires réguliers ;
- une somnolence importante dans la journée, qui gêne la conduite, le travail ou la vie quotidienne ;
- des ronflements marqués, ou des pauses respiratoires pendant le sommeil signalées par votre entourage ;
- un retentissement net sur l'humeur, la concentration ou la santé.

Dans ces cas, parlez-en à votre médecin : il pourra rechercher une cause spécifique et vous orienter si nécessaire.



#### Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Je suis Alexandra Trey, naturopathe, praticienne en médecine chinoise et hypnothérapeute. En complément de votre suivi médical, un bilan personnalisé permet d'explorer ce qui pèse vraiment sur vos nuits : vos habitudes, votre rythme, votre alimentation et votre niveau de stress.

Un temps pour faire le point, comprendre ce qui se joue pour vous, et repartir avec des pistes concrètes adaptées à votre quotidien.

**Réserver mon bilan sommeil en visio**

[www.naturopathe-alexandratrey.fr](http://www.naturopathe-alexandratrey.fr)

#### Note importante

Ce guide propose des conseils de bien-être et d'hygiène de vie. Il ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. En cas de symptômes persistants, de pathologie connue, de grossesse ou de traitement en cours, demandez l'avis de votre médecin.