

SOMMEIL, CHAMBRE ET ENVIRONNEMENT



AVANT-PROPOS



Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être au même titre que l'alimentation ou l'activité physique.

Dette de sommeil, mauvais sommeil, insomnie se traduisent toujours par des difficultés en termes de fonctionnement dans la journée et d'efficacité aussi bien au travail que dans nos activités quotidiennes (difficulté de concentration, troubles de l'humeur).

A ce titre, les troubles du sommeil sont considérés comme un véritable enjeu de santé publique.

Un Français sur cinq est insomniaque, un sur dix souffre de somnolence. Or, on sait que l'environnement dans lequel nous dormons (chaleur, bruit, lumière notamment) joue un rôle déterminant sur la qualité du sommeil. C'est pourquoi, on sait que l'environnement dans lequel nous dormons joue un rôle déterminant sur la qualité du sommeil.

«Préservez notre capital santé, prenons soin de notre sommeil !»

Dr Isabelle Poirot,
Présidente de l'INSV

LE SOMMEIL, UN EQUILIBRE FRAGILE

Même pendant le sommeil, le cerveau continue à surveiller l'environnement. C'est un mécanisme naturel de protection... mais il peut devenir gênant si l'environnement du dormeur envoie des signaux d'activités d'éveil. Le sommeil est plus profond quand la chambre est calme, sombre, fraîche et confortable.



LE SOMMEIL EST TRÈS SENSIBLE À CE QUI NOUS ENTOURE. LUMIÈRE, BRUIT, TEMPÉRATURE, QUALITÉ DE L'AIR, LITIÈRE... PEUVENT PROVOQUER DES RÉVEILS OU ALTERER LA QUALITÉ DU SOMMEIL SANS QU'ON S'EN RENDE COMPTE.

La chambre idéale : les 5 grands réglages :

- obscur
- calme
- frais
- air sain
- confortable

SOMMEIL ET BRUITS : PROTÉGER SON SOMMEIL AU QUOTIDIEN.

Le **bruit** fait partie des facteurs environnementaux les plus fréquents qui perturbent le sommeil.

Pendant la nuit, le bruit fragmente le sommeil et réduit le temps passé en sommeil profond, celui qui contribue le plus à la récupération physique et mentale. Le bruit peut aussi augmenter le stress et les tensions musculaires ce qui retarde l'endormissement.



1. **Réduire les sources de bruit** : fermer les fenêtres, éloigner les appareils bruyants (ventilateur, ordinateur, frigo), activer le mode silencieux du téléphone.
2. **Améliorer l'isolation sonore** : rideaux épais, tapis, joints de porte, bibliothèque contre un mur mitoyen, double vitrage...
3. **Essayer les bouchons d'oreille** : utiles en cas de bruit régulier ou ponctuel, à choisir confortables et adaptés. Les audioprothésistes font des bouchons d'oreille sur mesure.
4. **En cas de réveil nocturne** : éviter d'augmenter le stress ou la colère, respirer calmement, se recentrer sur une sensation neutre (souffle, détente des épaules des muscles).

SOMMEIL ET LUMIERE.

La **lumière** est l'un des signaux les plus puissants pour synchroniser notre **horloge biologique**. Elle indique à notre cerveau quand rester éveillé et quand dormir. Bien la gérer, c'est améliorer l'endormissement, la qualité du sommeil et la vigilance au réveil.

➔ **Le matin et en journée**, la lumière (naturelle ou luminothérapie) :

- stimule l'éveil
- améliore l'attention et l'humeur
- aide à caler un rythme de sommeil stable

➔ **Le soir et la nuit**, l'obscurité permet la production de **mélatonine**, une hormone qui facilite l'endormissement.

Trop de lumière le soir ?

Un environnement trop lumineux, les écrans (téléphone, tablette, ordinateur, TV) et les éclairages riches en lumière bleue envoient au cerveau un message clair : « Il fait encore jour, reste éveillé. » Résultats :

- endormissement plus long
- sommeil plus léger, fragmenté et moins réparateur
- réveils nocturnes plus fréquents
- sensation de fatigue au réveil
- perturbation de l'horloge biologique

△ La sécrétion de la mélatonine peut être bloquée par des intensités lumineuses très faibles, dès 2 lux (environ la luminosité d'une bougie).

1. **+ de lumière le jour = meilleur sommeil la nuit.** Il faut sortir autant que possible, même quelques minutes pour s'exposer à la lumière naturelle plutôt que rester dans les bâtiments.
2. **Baisser la lumière 1 à 2 heures avant le coucher :** éviter les lumières fortes, privilégier des **lumières douces et chaudes (jaunes/ orangées)**.
3. **Limiter les écrans 1h avant de dormir :** remplacer par lecture papier, musique, activité manuelle, respiration.
4. **Dormir dans le noir :** volets, rideaux occultants ou masque de sommeil, masquer les voyants lumineux (box, chargeurs, réveils), éviter les veilleuses.
5. **En cas de réveil nocturne :** éviter la lumière forte, préférer une lumière très faible et chaude, ne pas allumer le plafond, éviter les écrans.



SOMMEIL ET TEMPÉRATURE.

Pourquoi la température compte autant ?

Pour s'endormir, le corps a besoin de faire baisser légèrement sa température interne. Si la pièce est trop chaude, le corps peine à se refroidir. Résultat : on tourne, on transpire, on se réveille... et le sommeil devient plus léger. À l'inverse, une chambre trop froide peut également provoquer des difficultés.

1. **Aérez 10 minutes avant le coucher**, même en hiver.
2. **Misez sur la couette plutôt que sur le chauffage** : mieux vaut une chambre fraîche + une bonne couverture qu'une chambre surchauffée.
3. **Habillez votre lit, pas votre corps** : privilégiez pyjama léger + couches (couette, plaid).
4. **Choisissez des matières respirantes** : coton, lin...
5. **Pieds froids ? Mettez des chaussettes fines** : des pieds chauds aident souvent à s'endormir.
6. **En cas de chaleur** : drap léger, douche tiède, ventilateur silencieux.

On conseille une chambre autour de 18°C : vous devez être bien au chaud sous la couette, sans avoir chaud dans l'air.



COMPRENDRE

ET PRENDRE SOIN

DE SON SOMMEIL

- 

- 



NOM :

PRENOM :

MES NOTES SUITE A MA CONSULTATION DU/...../20.....

[illegible]

HORAIRE DE LA JOURNÉE ET DE LA NUIT

[illegible][illegible]

■ sommeil ou sieste ↓ Heure de mise au lit ↑ Heure de lever S Somnolence dans la journée ■

[illegible]Tableau conçu par INSV

SOMMEIL ET AIR DE LA CHAMBRE :

RESPIRER MIEUX POUR DORMIR

On pense souvent à la literie, à la lumière ou au bruit... mais l'air de la chambre joue aussi un rôle important dans la qualité du sommeil. Un air trop sec, trop humide ou mal renouvelé peut gêner la respiration, irriter le nez et la gorge, et provoquer des réveils nocturnes (parfois sans s'en rendre compte).

Quand l'air n'est pas idéal, on peut ressentir :

- nez bouché, gorge sèche au réveil
- toux, éternuements, yeux irrités
- sensation d'étouffement ou de chambre "lourde"
- sommeil moins réparateur

Le bon réflexe : renouveler l'air !

Pendant la nuit, nous respirons, transpirons, et la pièce se charge en humidité et en CO₂. Un air frais et propre aide le corps à se détendre et favorise un sommeil plus stable.



1. **Aérez 10 minutes matin et soir, même en hiver.**
2. **Gardez une chambre fraîche (environ 18°C) :** on dort mieux dans une pièce légèrement fraîche.
3. **Attention à l'humidité :** trop humide = sensation de froid et moisissures ; trop sec = nez irrité.
4. **Limitez les sources irritantes :** tabac, encens, bougies parfumées, sprays d'intérieur.
5. **Pensez au ménage :** poussière et acariens adorent les textiles ! Aérez, aspirez, lavez régulièrement draps et housses.

POUR BIEN CHOISIR & ENTRETENIR SA LITERIE

POURQUOI DOIT-ON RENOUELER UNE LITERIE AU MINIMUM TOUS LES 10 ANS ?
OUTRE L'IMPACT CONSTATÉ DE LA QUALITÉ DE LA LITERIE SUR CELLE DU SOMMEIL, LE RENOUELEMENT DE LA LITERIE EST IMPORTANT À DOUBLE TITRE.



L'USURE

Sachant que 10 ans, durée maximum recommandée pour une literie, représentent près de 30 000 heures d'utilisation et près de 150 000 mouvements, à raison de 40 mouvements par nuit, il est recommandé de renouveler sa literie. Les composants quotidiennement sollicités montrent des signes de fatigue, les ressorts se font sentir, le corps laisse son empreinte sur le matelas, les enfoncements deviennent excessifs, le confort n'est plus optimal. Il est dans ce cas préférable de changer simultanément matelas et sommier.

L'HYGIÈNE

Nous perdons en moyenne 40cl d'eau chaque nuit de sommeil. Pour un couple, le matelas doit donc absorber et évacuer près de 300 litres d'eau par an ! C'est pourquoi il est essentiel d'entretenir sa literie.

EN CAS D'ALLERGIES (acariens, poussières, laine, plumes...)

- Privilégier les matelas avec des garnissages ou coutils traités antibactériens, anti-acariens et anti-fongiques.
- Utiliser des protège-matelas et des oreillers anallergiques.

QUELLE LITERIE CHOISIR ?



CHACQUE COMPOSANT DE LA LITERIE A UN RÔLE À JOUER DANS LE MAINTIEN DU CORPS DANS UNE POSITION OPTIMALE.

Le matelas fait appel à 3 principales technologies.

Le latex

D'origine naturelle ou synthétique, reconnu pour ses qualités hypoallergéniques, sa souplesse et la précision de son soutien qui assure une indépendance de couchage optimale.

La mousse de polyuréthane

(> 30 kg/m³) existe dans différentes qualités dont celles dites HR (Haute Résilience), matière alvéolaire avec d'excellentes qualités de portance et d'élasticité ; un matériau alvéolaire donc aéré, sain et léger.

Les ressorts :

- **les ressorts ensachés** favorisent l'indépendance de couchage;
- **les ressorts biconiques** apportent un soutien dynamique particulièrement adapté aux personnes corpulentes ou qui bougent beaucoup pendant le sommeil.

L'oreiller est aussi important. Idéalement pendant le sommeil, tête et cou doivent se trouver dans la même position que dans la position debout, autrement dit alignés. En soutenant les vertèbres cervicales et en répartissant le poids de la tête, l'oreiller permet la décontraction des muscles et du rachis tout en favorisant la circulation sanguine.

VOUS DORMEZ À DEUX ?

- **Pour deux personnes, on préférera une literie de 160 x 200 cm voire 180 X 200 cm, si on a suffisamment de place. Si l'un des deux dormeurs a le sommeil agité ou s'il y a un écart de poids important entre les deux partenaires, mieux vaut préférer deux couchages indépendants.**
- **Pour choisir la longueur de la literie, ajouter 15 cm à la taille de l'individu le plus grand.**

Le sommier a un rôle « d'amortisseur ». Il doit être ferme, ni creux, ni bombé pour ne pas déformer le matelas. Son rôle est également de favoriser la ventilation du matelas et donc l'hygiène de la literie. Il est souhaitable d'assembler sommier et matelas de la même marque car les fabricants optimisent le confort de l'ensemble. Il est donc préférable de les acheter et les changer en même temps.

ADOPTER UNE BONNE HYGIENE DE SOMMEIL

RÉUNIR LES CONDITIONS FAVORABLES POUR PRÉPARER UN SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ RECOMMANDATIONS DE L'INSV

- Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite le sommeil.
 - Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.
 - Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.
 - La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement. Éviter l'exercice physique en soirée, dans les 2 heures avant le coucher.
 - Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.
 - Éviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
 - Éviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.
- CE QUI DOIT ATTIRER VOTRE ATTENTION ET VOUS FAIRE CONSULTER UN MÉDECIN**

 - Vous avez du mal à vous endormir
 - Vous vous réveillez trop tôt
 - Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
 - Vous êtes fatigué le matin
 - Vous avez des envies de dormir la journée
 - Vous luttez pour rester actif
 - Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil

UNE CHAMBRE IDÉALE



POUR BIEN DORMIR

Aujourd'hui, la chambre est de plus en plus un espace de vie connecté, et non plus uniquement un lieu dédié au sommeil illustrant un écart persistant entre les conditions idéales et les pratiques réelles.

66% disposent d'au moins un appareil électronique dans leur chambre et 58% dorment avec leur téléphone allumé à proximité, dont 23% sont réveillés par des notifications¹.

Par ailleurs, 28% laissent un appareil ou une lumière allumée au moment de s'endormir,

ce qui est associé à un allongement du temps d'endormissement.

L'obscurité est également insuffisante : 65% jugent la lumière résiduelle suffisante pour se déplacer dans la chambre et 37% pour lire, notamment chez les plus jeunes.

Pour favoriser un sommeil de qualité, la chambre doit être repensée comme un espace prioritairement dédié au repos, limitant écrans, stimulations et lumières.

1. Enquête INSV/FVA 2026 « Sommeil, rythmes et environnement »

JUSTE POUR DORMIR

La chambre doit être réservée au sommeil et à rien d'autre si ce n'est à l'activité sexuelle. On évite donc d'y faire du sport, d'utiliser son téléphone, de regarder la télé, de manger ou de travailler. Bref toutes ces activités stimulantes n'ont pas leur place dans la chambre. Réservez cet espace à la détente. Et, si possible, essayez d'entrer dans votre chambre, déjà en condition pour dormir. Il est important en effet de se ménager un sas de décompression pour bien se coucher, bien s'endormir et bien se réveiller !

UN LIT

C'est l'élément essentiel de la chambre, le seul vraiment indispensable ! Choisissez-le en fonction de vos besoins. Nous passons un tiers de notre vie au lit. Il est donc important de bien le choisir.

UNE AMBIANCE SOBRE ET ADAPTÉE

Commencez par vider cet espace de tout ce qui l'encombre. Le désordre n'aide pas à faire le vide dans sa tête pour se coucher sans souci. Éloignez également tous les équipements informatiques, les appareils électroniques qui perturbent le sommeil. Choisissez des couleurs douces (vert tendre, bleu pâle, ...), des tons neutres (écru, crème, ...) qui apaisent et évitez ce qui peut opprimer.

UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

Pendant notre sommeil, le corps se met entre parenthèses, les sens eux continuent de percevoir les stimuli extérieurs mais moins facilement. Il est donc important que l'environnement ne vienne pas perturber vos nuits. Limitez au maximum les sources de bruit extérieur (volets, double vitrage) et intérieur (pas de téléphone ou d'alarmes, fermez les portes, diminuez le volume de la musique pour éviter de perturber le sommeil des enfants). Concernant la lumière, il est conseillé de diminuer l'éclairage pour se préparer au sommeil (lumières tamisées, lampes de chevet...). Au cours de la nuit, mieux vaut éviter toute lumière dans la chambre. Ceux qui ont du mal à se lever le matin pourront cependant laisser le soleil rentrer dans la chambre pour un meilleur réveil. Enfin, veillez à maintenir une température autour de 18°C et à bien aérer votre chambre.

LES ENNEMIS DU SOMMEIL :

- LES BRUITS DE LA MAISON
- LES BRUITS EXTÉRIEURS
- LES APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES
- UNE TEMPÉRATURE TROP ÉLEVÉE OU TROP BASSE
- LA LUMIÈRE

Pour en savoir plus...

www.institut-sommeil-vigilance.org

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Avec le soutien de

VELUX®

Pour nous écrire :

Institut National du Sommeil et de la Vigilance – INSV
18 rue Armand Moisant,
75015 – PARIS

contact@insv.org

Rédaction : bureau de l'INSV
Impression Anquetil © Envato Elements
© INSV - Carnet n°2 : Sommeil, chambre et environnement – 2026