

Les 12 conseils de Matthew Walker :

- Respecter un horaire de sommeil. Ce conseil est par ailleurs répété à plusieurs reprises tout au long du livre. Selon lui il est important de se réveiller et de se coucher à la même heure chaque jour. Il suggère d'activer une alarme de rappel pour se préparer à dormir.
- Faire une activité physique dans la journée minimum 2-3 heures avant l'heure du coucher et ce pendant 30 minutes.
- Eviter la caféine et la nicotine, inhibiteurs du sommeil :
 - La caféine nécessite en moyenne plus de 8 heures pour être éliminée du corps. Si le café, ou autre substance contenant de la caféine, ne peut pas être évité par l'individu, il est conseillé de le consommer avant midi.
 - La nicotine agit surtout comme un stimulant qui a tendance à réveiller l'individu le matin en raison d'un manque.
- Eviter les boissons alcoolisées, surtout avant le coucher. L'alcool empêche l'accès à tous les bienfaits du sommeil paradoxal et peut perturber la respiration pendant la nuit.
- Eviter les gros repas à l'heure du dîner, il peut provoquer une indigestion qui perturbe le sommeil. Dans la même idée, Walker invite à ne pas boire trop de liquide. Cette pratique peut causer des réveils fréquents pour uriner.
- Eviter au maximum les médicaments qui retardent ou perturbent le sommeil. Lors d'une consultation médicale, il est bon de demander à son praticien s'il est possible de prendre le traitement en début de journée.
- Ne pas faire de sieste après 15 heure. La sieste est la pratique la plus compliquée car elle n'est bénéfique que si elle est correctement exécutée (pas plus d'une heure et en début d'après-midi). Dans le cas contraire la sieste ne fait que rendre l'endormissement plus difficile.
- Se détendre et s'accorder du temps pour lire ou écouter de la musique douce avant de se coucher afin d'aider l'endormissement.
- Prendre une douche chaude avant de se coucher. Cette pratique aide à baisser la température du corps et met l'individu dans un état somnolent. De plus, un bain permet de se détendre.

- Préparer la chambre pour le sommeil en diminuant la luminosité, la température et la présence des appareils.
- Veiller à une bonne exposition au soleil pendant la journée d'environ 30 minutes. La lumière du jour est essentielle pour maintenir l'horloge circadienne.
- Ne pas rester éveillé au lit, il faut que ce lieu reste associé au sommeil. En cas d'insomnies, il est conseillé de se lever et de faire une activité relaxante avant de tenter de s'endormir à nouveau.