Fiche information sommeil et repos :

Pourquoi avoir un sommeil de qualité :

* Cela permet d’améliorer les capacités de :
  + Concentration
  + Mémoire
  + Gestion des émotions et lutte contre le stress et la dépression
  + Lutte contre les maladies chronique (cardio-vasculaire, diabète)

Le sommeil de mauvaise qualité et trop court provoque :

* Augmentation de l’appétit et prise de poids
* Lenteur de réaction
* Sensibilité à la douleur

Les bons réflexes à adopter :

* Avant de dormir :
  + Lumière tamisée avant de dormir
  + Pas d’écran au couché et au réveil
  + Température plus fraiche dans la chambre, sombre
  + Faire une activité calme/plaisante 30min avant de dormir : relaxation, musique, lecture, …)
* Dans la journée :
  + Exercice physique (éviter 2h avant le couché)
  + Réduction de l’alcool (notamment le soir, diminue la qualité de sommeil)
  + Limiter les siestes dans la journée. Les siestes de courtes durées (15 à 45min) sont plus efficaces. Pas de siestes après 15h (influence négative sur le sommeil de la nuit)
* Dans la soirée :
  + 30min de temps de relaxation en fin de journée
  + Eviter le café/thé à partir de 16h
  + Repas léger le soir
  + Eviter de fumer en fin de soirée
* Lutter contre les mauvaises habitudes :
  + Pas de travail dans le lit
  + Avoir une routine équivalente en semaine et week end
  + Se lever à la même heure chaque matin

S’accorder d’autre forme de repos :

* Méditation
  + Modulation du cerveau pour s’adapter au changement
  + Diminution du stress et de l’anxiété
* Musique
* Activité physique de faible intensité (marcher, prendre l’air)

Pour approfondir :

* https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil\_un\_carnet\_pour\_mieux\_comprendre.pdf
* <https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/insomnie-adulte/vivre-insomnie>
* https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4892/document/apprendre-dormir-conseils\_assurance-maladie.pdf