

# SOMMEIL ET REPOS

## FICHE D'INFORMATION

### 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 chroniques (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



### S'accorder d'autres formes 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...



## LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

### Avant de dormir :

- Lumière tamisée avant de dormir
- Pas d'écran au coucher et au réveil
- Température plus fraîche dans une chambre sombre
- Faire une activité calme/plaisante 30min avant de dormir : relaxation, musique, lecture, ...)



### Dans la journée :



- Exercice physique (éviter 2h avant le coucher)
- Réduction de l'alcool (notamment le soir : diminue la qualité du sommeil)
- Limiter les siestes dans la journée. Les siestes de courte durée (15 à 45min) sont plus efficaces.  
Pas de siestes après 15h (influence négative sur le sommeil de la nuit)

### Dans la soirée :



- 30 minutes 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 en week end
- Se lever à la même heure chaque matin

### Pour approfondir :

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil\\_un\\_carnet\\_pour\\_mieux\\_comprendre.pdf](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](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4892/document/apprendre-dormir-conseils_assurance-maladie.pdf)