

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 ADOPTE

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://www.ameli.fr/hautegaronne/assure/sante/themes/insomnie-adulte/vivre-insomnie>
- https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4892/document/apprendre-dormir-conseils_assurance-maladie.pdf