

5 astuces pour mieux dormir :

N°1

Faites de votre chambre un lieu dédié au sommeil, on garde la pièce fraîche, environ 18°C, et on plonge dans ses draps uniquement lorsque l'on ressent la fatigue arriver.



N°2

On garde le rythme ! Essayez de vous fixer une heure de lever identique toute la semaine avec un écart de 2 heures maximum le week-end. Vous vous assurez un sommeil serein et réparateur.



N°3

Essayez de ne pas boire trop tard dans la soirée sinon gare aux réveils nocturnes qui coupent le bon déroulement du sommeil.



N°4

Soyons zen ! Avant de vous coucher, lisez un livre ou pourquoi pas l'écouter en format audio. Vous pouvez utiliser une application de méditation type **Petit Bambou**, **Calm** ou **Mind**.



N°5

Ne vous découragez pas ! Souvenez-vous que chacun peut trouver la solution qui lui convient. Testez-en plusieurs pour découvrir celle qui fonctionne sur vous et si ce n'est pas le cas, consultez votre médecin, il saura vous accompagner.



AMÉLIORER SON SOMMEIL

➔ Si on vous dit sommeil, vous pensez à quoi ?

zzZ

- ☐ Ça fait longtemps que je n'ai pas passé une bonne nuit.
- ☐ J'ai vraiment besoin de dormir plus, je ne me sens jamais reposé.
- ☐ Quelqu'un a des astuces pour mieux dormir ?
- ☐ J'aimerais être plus en forme au réveil, marre d'avoir l'air fatigué.



Vous avez coché une ou plusieurs cases ? **ASPIRE** est fait pour vous ! Ensemble, découvrons les secrets du sommeil et partageons les solutions simples pour mieux dormir.



Rendez-vous sur aspire.vivonsenforme.org

Plein d'autres idées, conseils et astuces à découvrir



Interreg
France (Channel
Manche) England
ASPIRE
European Regional Development Fund

vif
Vivons en forme

ICI DANS CE LIVRET ET AUSSI SUR aspire.vivonsenforme.org

→ La plateforme d'accompagnement pour inspirer notre quotidien !






Tous uniques face au sommeil

Bien dormir procure une **sensation de bien-être** et une meilleure attention. On recommande un **sommeil d'au moins 7h** par nuit à un adulte pour une bonne récupération. Néanmoins, nous avons tous des besoins différents qui peuvent évoluer au cours de notre vie : durant les saisons, des évènements....



PETIT OU GROS DORMEUR ?

CHACUN SON RYTHME !

-  → **Inutile de culpabiliser** si vous avez l'impression de dormir trop ou pas assez.
- **Dormir plus que nécessaire** n'est pas forcément la bonne solution. 
-  → Le plus important est d'être à **l'écoute de votre état de forme**, de votre humeur et de votre énergie.
- **Si vous dormez 7 h** et que vous vous réveillez naturellement et bien reposé cela correspond tout simplement à votre besoin. 
-  → En revanche, si malgré des nuits de 8 h régulières et continues **vous avez toujours la sensation d'être fatigué au réveil** ou pendant la journée, c'est le moment de changer les choses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Notre génétique conditionne notre sommeil. Et oui, la durée et la qualité de notre sommeil sont inscrites dans nos gènes, c'est pourquoi **chacun doit être à l'écoute de ses besoins** et trouver son propre rythme.



JE SUIS À L'ÉCOUTE DE MES PROPRES SIGNAUX DE FATIGUE :

Si vous ressentez ces signaux régulièrement et qu'ils arrivent fréquemment en journée, c'est sans doute que vous manquez de sommeil ou que celui-ci n'est pas suffisamment bénéfique.

- Yeux lourds,
- Sensation de picotements dans les yeux,
- Bâillement,
- Endormissement devant un écran,
- Perte d'attention pendant une conversation,
- Manque de tonus.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, il saura vous écouter et vous conseiller.



ZOOM sur l'apnée du sommeil

L'APNÉE DU SOMMEIL QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce syndrome se caractérise par des épisodes d'interruption ou de réduction de la respiration durant le sommeil.

Ces pauses durent de 10 à 30 secondes, se produisent au moins 5 fois par heure de sommeil et peuvent se répéter tout au long de la nuit. Cela se traduit par des « micro-éveils » dont nous n'avons pas conscience et vient altérer la qualité de notre sommeil !



QUAND ET POURQUOI SE FAIRE DÉPISTER ?

Notre cardiologue spécialiste du sommeil vous conseille.

Si pendant la journée vous ressentez :

1
Des périodes de **somnolences**,

2
Des difficultés à vous **concentrer**,

3
Des troubles de l'**humeur**.



N'hésitez pas à vous faire dépister !

Cette pathologie traitée peut vous permettre de retrouver un sommeil réparateur, d'être plus efficace dans vos journées, plus détendu avec vos proches et pourquoi pas, vous donner la force de reprendre vos activités favorites.