À BON SOMMEIL, BONNE HYGIÈNE DE VIE !

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE :

- Reconnaître les signes du sommeil : bâillements, yeux qui piquent, frissons…
- Respecter ses besoins en sommeil

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE :

- Manger équilibré si possible à heures fixes et dîner au moins 1 heure avant le coucher.
- Faire une activité physique quotidienne (au moins 30 minutes/jour).
- Créer un environnement propice au sommeil dans une chambre rangée, aérée, sans écrans, aux environs de 18°C, et si possible sans bruit.
- Réduire l'utilisation d'écran (TV, téléphone portable, PC, liseuse) au moins 1 h avant le coucher.
- Éviter les excitants (alcool, café, thé, sucreries).
- Favoriser les rituels pour préparer le sommeil (tisane, lecture).
- Prévoir un verre d'eau à portée de main si nécessaire.

À BON SOMMEIL, BON RÉVEIL !

- Se lever progressivement.
- S'étirer et faire quelques assouplissements.
- S'hydrater par un grand verre d'eau avant votre boisson chaude (café/thé) ou jus de fruits.
- Prendre une douche chaude pour éveiller le corps.
- Prendre un petit déjeuner équilibré. Si vous n'avez pas faim emmenez avec vous une collation.

INFOS PRATIQUES

Une sieste de 20 minutes maximum ou une micro-sieste de 5 à 10 minutes peuvent vous aider à retrouver énergie et efficacité.

LA SIESTE N'EST PAS OBLIGATOIRE

Si vous vous sentez fatigué, vous pouvez aller marcher quelques minutes pour vous aérer.

Si vous pensez avoir des problèmes de sommeil, consultez votre médecin généraliste ou du travail.

Vous pouvez aussi consulter une structure hospitalière spécialisée.

http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_centres.pdf

http://reseau-morphee.fr

NE PRATIQUEZ PAS D'AUTO MÉDICAMENTATION
Elle peut induire des effets négatifs sur votre santé

APCLD Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange

45, 47 avenue Laplace - 94117 ARCUEIL CEDEX
Tél. : 01 49 12 08 30 • Fax : 01 49 12 93 46
E-mail : apcld@apcld.fr • Site : www.apcld.fr

PRÉVENTION SANTÉ CAMPAGNE SOMMEIL

Campagne parrainée par le Docteur Sylvie Royant Parola, Présidente du Réseau Morphée.

APCLD

L'APCLD s'engage auprès des personnels des Groupes La Poste et Orange, salariés ou retraités ainsi que leur famille face à la maladie et au handicap.
Elle œuvre dans le cadre de la promotion de la santé par des campagnes nationales et des animations.

ET VOUS, VOUS DORMEZ COMMENT ?

- QUI DORT DÎNE
- AVOIR UN SOMMEIL DE PLOMB
- LA NUIT PORTE CONSEIL
- COMME ON FAIT SON LIT ON SE COUCHE
- TOMBER DE SOMMEIL
- DORMIR COMME UN LOIR

QUELQUES CHIFFRES*

En moyenne, nous dormons :

118 jours par an

25 ans dans une vie

2 % de nuit blanche

7h 47 par nuit

* Sources : xxxxxxx

« LE SOMMEIL EST LA MOITIÉ DE LA SANTÉ »

Alain (philosophe)

Le sommeil est indispensable à la récupération des forces physiques et psychiques.

Il se cale sur une horloge biologique interne (cycle circadien) d'environ 24 h, liée à la lumière et aux rythmes sociaux.

LE SOMMEIL, À QUOI ÇA SERT ?

- Le sommeil joue un rôle essentiel sur le bon fonctionnement de notre organisme.
- Il participe notamment à sa restauration et lui fournit l'énergie nécessaire pour affronter la journée à venir.
- Il est indispensable au bien-être physique comme intellectuel.

19 minutes
Durée moyenne de l'endormissement

www.apcld.fr

LES BESOINS EN SOMMEIL

3 TYPES DE DORMEURS

Petits	>	Moyens	>	Grands
-6h/nuit		7h30 à 8h/nuit		+9h/nuit

LE SOMMEIL FONCTIONNE PAR CYCLES

et se compose des phases suivantes :

- **Phase 1:** Somnolence (5 à 10 minutes*)
- **Phase 2:** Sommeil lent léger (15 à 15 minutes*)
- **Phases 3/4:** Sommeil profond et très profond (30 à 40 minutes*)
- **Phase 5:** Sommeil paradoxal - phase des rêves (10 à 15 minutes*)

La latence entre deux cycles de sommeil permet de continuer sa nuit ou de se réveiller.

Elle peut être plus ou moins longue. Il faut parfois être patient…

Le réveil se fait en 10 minutes.

* Durée moyenne.