

DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Soyez attentif à la qualité de votre sommeil, elle est préférable à la quantité. Ce n'est pas parce que l'on dort beaucoup que l'on dort bien. Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme qui joue un rôle régulateur et réparateur.

UN SOMMEIL DE QUALITÉ respecte chacune des phases suivantes :

- **Sommeil lent léger**
= de l'endormissement au sommeil confirmé
- **Sommeil lent profond**
= sommeil récupérateur
- **Sommeil paradoxal**
= période pendant laquelle nos rêves sont les plus riches et abondants.

LA SIESTE, UNE PRATIQUE AUX BIENFAITS MULTIPLES

On distingue différents types de siestes, à adopter en fonction du moment de la journée et des effets attendus.

- **La sieste courte flash ou de 10 à 20 minutes** : elle améliore la vigilance, la mémoire et la performance.
- **La sieste dite cycle de sommeil** : elle dure entre 1h et 1h30 et comprend un sommeil profond et récupérateur.

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !



S'astreindre à une bonne hygiène de sommeil en maintenant des horaires de lever et de coucher les plus réguliers possibles.



Porter une attention particulière à l'environnement de son sommeil (litière, température de la chambre, obscurité...).



Avoir une alimentation régulière en favorisant un repas consistant et riche en protéines avant de travailler et plus léger le soir.



Pratiquer une activité physique régulière.



Prendre une douche fraîche le soir pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.



AGENDA DU SOMMEIL

AGENDA DU SOMMEIL À REMPLIR LE MATIN AU RÉVEIL

Indiquez par ↓ l'heure d'extinction des lumières pour dormir.
↑ l'heure du réveil définitif.

▨ Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste.

□ Indiquez par une zone vide un réveil.

↕ Aller et retour rapide hors du lit.

▨ Demi-sommeil.

S Somnolence pendant la journée.

Appréciations
TB B Moy. M TM

Horaires de la journée et de la nuit																				Qualité du sommeil	Qualité du réveil	Forme de la journée						
Date	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				15	16	17	18	19	
12/02/20					↓	▨	▨	▨	▨	▨			▨	▨	↑					S						M	B	TB