Se déconnecter pour bien dormir

L'ACTIVITÉ

Les activités stimulantes avant de se coucher (jeux vidéos, mails...) empêchent le cerveau de se mettre au repos

LE BRUIT

Même endormi, le cerveau réagit de façon inconsciente au bruit, rendant le sommeil plus léger et moins réparateur

LA LUMIÈRE

L'exposition en soirée à la lumière des écrans donne un signal d'éveil à l'horloge biologique et retarde l'endormissement





LES BONS CONSEILS AVANT DE SE COUCHER

- → Baissez la luminosité de vos écrans
- → Déconnectez-vous idéalement 2 heures avant le coucher
- → Laissez smartphone, tablette, ordinateur et télévision hors de la chambre
- → Favorisez les activités calmes : lecture, musique...
- → Respectez votre rythme et votre besoin de sommeil
- → Aménagez-vous un espace propice au sommeil : chambre à 18°C, obscurité et tranquillité

CERTAINS SIGNES SONT ÉVOCATEURS D'UNE ÉVENTUELLE PATHOLOGIE DU SOMMEIL

- → Des difficultés pour s'endormir ou rester endormi et un réveil trop précoce
- → Des sensations désagréables dans les jambes qui empêchent de dormir
- → Une fatigue dès le matin
- → Des envies de dormir en journée
- → Un sommeil agité
- → Des ronflements et parfois des arrêts de la respiration pendant le sommeil qui inquiètent l'entourage

Parlez-en à votre médecin

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.institut-sommeil-vigilance.org



INSV_VITALAIRE_AFFICHE 2016_06.indd 1