

A chacun son sommeil

CÉLIBATAIRE : MAINTENIR UN RYTHME

Seul, il peut-être plus difficile de maintenir un rythme constant.
Fixer des horaires de lever, de coucher, d'activités et de repas favorise un bon sommeil.

EN COUPLE : CHACUN SON RYTHME

Certains sont du matin, d'autres du soir ou encore courts ou longs dormeurs.
A cela, peuvent s'ajouter des horaires de travail et rythmes de vie différents.

PARENT - ENFANT : CHACUN SON LIT

Un enfant n'a ni le même rythme ni les mêmes besoins de sommeil qu'un adulte.
Pour un sommeil de qualité, enfants et parents ne doivent pas dormir dans le même lit.



RESPECTEZ VOTRE RYTHME ET VOTRE BESOIN DE SOMMEIL



RESTEZ VIGILANT AUX SIGNES ÉVOCATEURS D'UNE PATHOLOGIE DU SOMMEIL

- Des difficultés pour s'endormir ou rester endormi ou encore 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 pauses respiratoires pendant le sommeil qui inquiètent l'entourage

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Parlez-en à votre médecin

www.institut-sommeil-vigilance.org

VitalAire
Prestataire de santé à domicile