

Bien manger Bien dormir

DORMIR SUFFISAMMENT

- Le manque de sommeil favorise la prise de poids
- Le surpoids augmente le risque de développer une pathologie du sommeil
- Une durée de sommeil inférieure à 6h expose davantage au risque de diabète

ADAPTER VOS REPAS

- La composition des repas influence la qualité de sommeil
- Certains nutriments stimulent l'éveil (protéines) alors que d'autres favorisent l'endormissement (glucides)
- L'équilibre des repas doit être conservé

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

- Respecter 3 repas par jour
- Dîner 2 à 3 heures avant le coucher
- Éviter les aliments gras et difficiles à digérer au dîner
- Éviter l'alcool, qui rend le sommeil instable



IDENTIFIER LES SIGNES EVOCATEURS D'UNE EVENTUELLE PATHOLOGIE DU SOMMEIL

En effet, certaines pathologies peuvent perturber la qualité de sommeil.
De plus, un sommeil de mauvaise qualité favorise le surpoids.

- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous êtes fatigué le matin
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
- Vous avez des envies de dormir dans la journée
- Vous luttez pour rester actif
- Votre sommeil est agité
- Votre entourage s'inquiète car vous ronflez et arrêtez parfois de respirer pendant votre sommeil