

# POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

**AMÉNAGEZ-VOUS UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE ET LIMITEZ LES PERTURBATEURS DU SOMMEIL**

## LE BRUIT

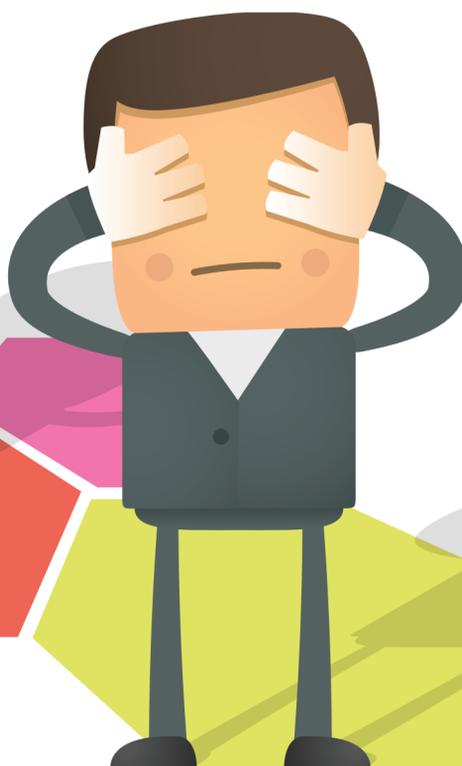
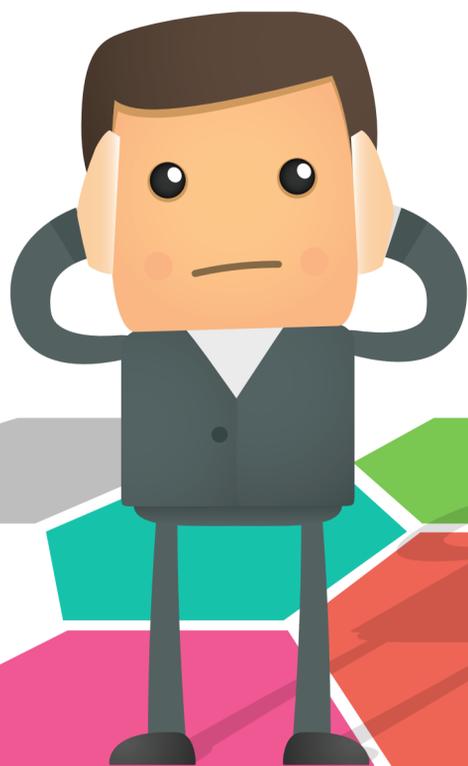
Premier facteur perturbateur du sommeil, il provoque des difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.

## L'EXCÈS DE LUMIÈRE

Éclairage urbain, éclairage domestique trop puissant, lumières des écrans et des multiples LED : la lumière nocturne désynchronise l'horloge biologique. On ne dort bien que dans le noir.

## LA TEMPÉRATURE

Canicules ou grands froids fragmentent le sommeil, le rendant non récupérateur. La température idéale de la chambre se situe autour de 20°C.



## IDENTIFIEZ LES SIGNES ÉVOCATEURS D'UNE ÉVENTUELLE PATHOLOGIE DU SOMMEIL

**En effet, certaines pathologies peuvent perturber la qualité du sommeil. L'insomnie touche 20% de la population, le syndrome des jambes sans repos 8% et l'apnée du sommeil 8% des adultes.**

- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
- Vous êtes fatigué le matin
- 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

**Parlez-en à votre médecin**