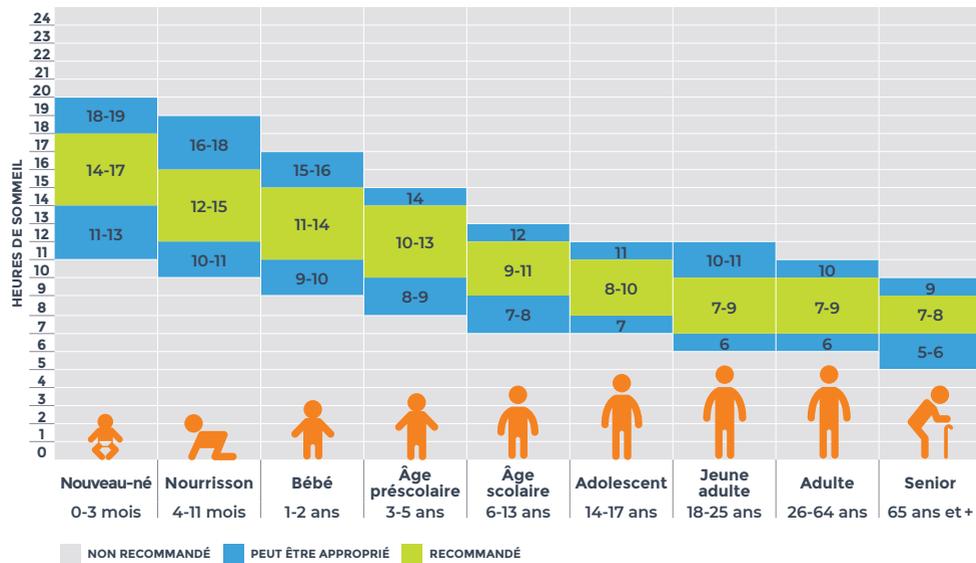


QUELLE EST LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE ?

Recommandations de la *National Sleep Foundation**



* Hishikowitz M. The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health (2015) <https://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Plus d'informations sur sleepfoundation.org - sleep.org

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.

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !



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



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 protéides 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.

Février 2022 / Asten Santé / Création graphique : Trait d'Union / Crédit Photos : Adobe Stock

AGENDA DU SOMMEIL



Conçu par :

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Avec le soutien de :

asten ^{ae} SANTÉ

