

DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Soyez attentifs 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.

LA SIESTE, UNE PRATIQUE AUX BIENFAITS MULTIPLES

On distingue différents types de siestes, à adapter en fonction du moment de la journée et des effets attendus.

- **La sieste courte flash ou de 10 à 20 minutes** : améliore la vigilance, la mémoire et la performance.
- **La sieste dite cycle de sommeil** : elle dure entre 1h et 1h30 et comprend un sommeil profond et récupérateur.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !



S'astreindre à une bonne hygiène de sommeil en maintenant des horaires de sommeil les plus réguliers possibles.



Porter une attention particulière à l'environnement de son sommeil (literie, température de la chambre, obscurité,...).



Avoir une alimentation régulière en favorisant un repas consistant et riche en protéines avant de travailler et plus léger le soir en rentrant.



Pratiquer une activité physique régulière.



Prendre une douche fraîche en rentrant chez soi pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.



AGENDA DU SOMMEIL

AGENDA DU SOMMEIL

/// Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste.

 Indiquez par une zone vide un réveil.

 Demi sommeil.

S Somnolence pendant la journée.

Appréciations
TB B Moy M TM

Qualité sommeil

Qualité reveal

Forme de la journée

Horaires de la journée et de la nuit

Date	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Quali	Quali	Form	
12/02/20					↓									↑						S						M	B	TB