

**Dormir ne signifie pas seulement se reposer : il se passe beaucoup de choses à l'intérieur de votre corps durant une nuit de sommeil.**

Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permettrait ainsi à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. Mais pas que, le sommeil intervient également dans les phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation, de la réponse immunitaire, de la modulation de l'appétit, du métabolisme, des réparations des tissus (grâce à l'hormone de croissance qui est sécrétée essentiellement au cours du sommeil profond), etc.

Le sommeil fait donc partie des **fonctions vitales** de l'organisme au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité. **Adoptez des bonnes habitudes pour que votre sommeil soit suffisant et de qualité !**

### Adoptez des horaires réguliers de coucher et surtout de lever



Cela signifie qu'il ne faut pas abuser des grasses matinées qui désorganisent le sommeil (pas plus de 2h de décalage). En dette de sommeil, il vaut mieux faire une sieste.

### Un souper léger – Evitez la viande la soir



De préférence 2 ou 3 heures avant de se coucher pour éviter les désagréments de la digestion.

### Pas d'excitants le soir



Café, thé, coca ou autres boissons énergisantes, alcools, cigarettes.

### Ne vous brutalisez pas le matin, mais ne traînez pas non plus



Un réveil spontané est idéal, surtout suivi par les activités (manger, faire quelques exercices physiques, s'exposer à la lumière qui font démarrer l'organisme).

### Ménagez-vous un environnement apaisant



Idéalement une chambre dédiée au sommeil et à l'intimité (pas au grignotage ou télé), sans bruit, ni lumière (utilisez des tentures occultantes), bonne literie, t° chambre < 18°C.

### Faites une sieste l'après-midi



Elle est bénéfique pour la vigilance, la concentration, améliore la mémoire, diminue le stress et permet de récupérer un manque de sommeil. Entre 10 et 20 min, dans un endroit calme

### Sachez accueillir le sommeil



Bâillement, yeux qui piquent, paupières lourdes : allez-vous coucher !

### Evaluez vos besoins



Combien de sommeil vous faut-il pour être en forme, ne pas être trop fatigué le soir, être de bonne humeur ? C'est votre rythme : il faut vous coucher et vous lever en fonction.

### Préparez-vous à dormir



Pas d'activités trop stimulantes ou perturbatrices dans l'heure qui précède le coucher. Faites-vous des rituels, ça marche même pour les adultes (lire, écouter de la musique, faire une tisane...).

### Pratiquez une activité physique en journée



Activité physique + lumière = endormissement plus rapide et réveils nocturnes moins fréquents.



**Evitez les écrans le soir avant d'aller dormir** (TV, jeux vidéo, ordinateur...). Utilisez des filtres de lumière bleue.