

Confinement - Télétravail

Prendre soin de son sommeil

Fiche conseils*

Cette période de confinement, nous impose des changements de rythme de vie pouvant être préjudiciables à la qualité de notre sommeil. Cela peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique. Or le sommeil est un maillon essentiel dans le maintien de notre bien-être (il limite le stress) et de notre santé (il renforce le système immunitaire).

Voici les 10 recommandations des experts de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) à suivre pour conserver une bonne hygiène du sommeil.



1.

Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.
Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise.



2.

Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !



3.

Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de l'horloge biologique.



4.

L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



5.

La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.



6.

Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.



7.

Pour résister à la somnolence, alterner les activités physiques ou manuelles... Et ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée.



8.

Le soir, ne pas sauter le dîner mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).



9.

Se déconnecter 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



10.

S'aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.



Qualité de sommeil perturbée, les signes qui doivent vous alerter :

- > Avoir du mal à s'endormir,
- > Se réveiller une ou plusieurs fois dans la nuit avec des difficultés à se rendormir associé ou non à des réveils de plus en plus tardifs le matin,
- > Une fatigue persistante dans la journée,
- > Une plus grande irritabilité, des difficultés de concentration, une sensation de déprime.

Tous ces signes sont des indicateurs auxquels il faut prêter attention, surtout s'ils s'installent dans la durée. N'attendez pas, consultez votre médecin traitant et les différents [Centres du sommeil](#).

*Cette « fiche conseils » ne remplace pas une consultation médicale permettant de s'adapter à votre situation personnelle.

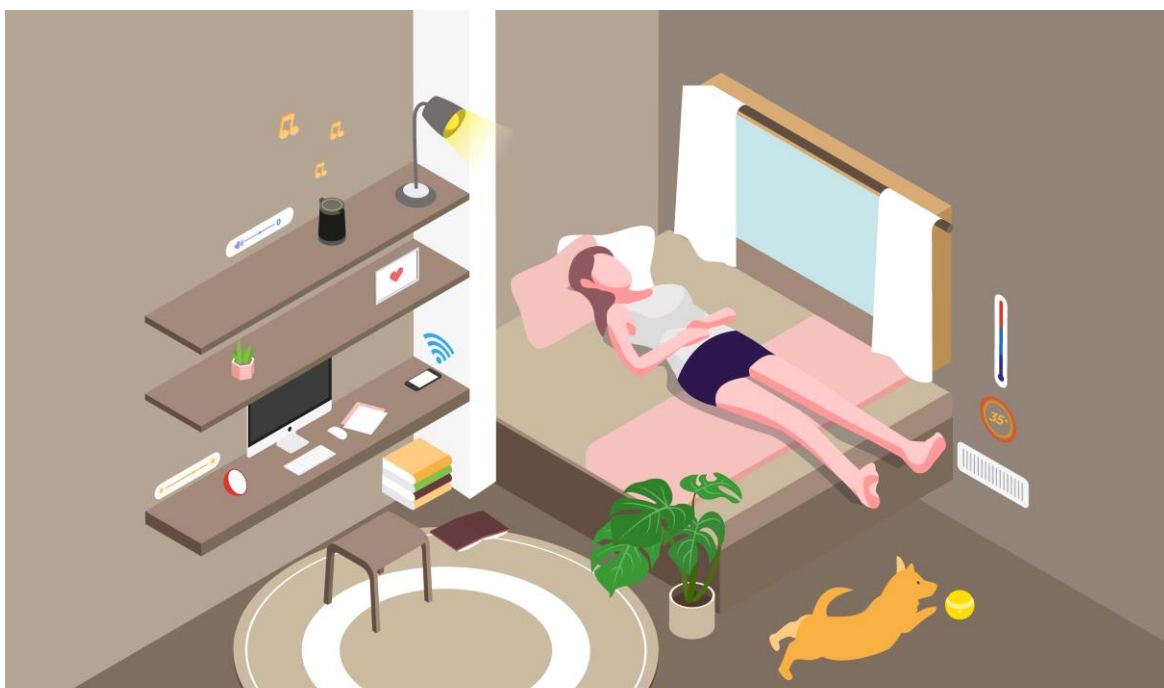
Confinement - Télétravail

Une chambre idéale pour bien dormir : Jeu des 6 erreurs

Fiche conseils

Le sommeil dépend des rythmes biologiques de chacun mais également des conditions dans lesquelles se déroule votre nuit. Il est donc primordial de porter attention à votre environnement de sommeil.

Instruction : cherchez dans l'illustration ci-dessous les éléments de l'environnement susceptibles de nuire à la qualité du sommeil du personnage.



Réponses :

- Le chien dans la chambre.
- La taille du lit.
- La température trop élevée.
- Le téléphone et l'ordinateur sont allumés à proximité de la personne qui dort.
- La lumière de la lampe et de la fenêtre.
- Le bruit de la sono.



LE BRUIT : Faire le silence dans la chambre permet une meilleure qualité du sommeil.

LA TEMPÉRATURE : Veillez à ce que la température ne dépasse pas les 20°C. La température de la chambre est optimale entre 18°C et 20°C pour dormir.

LA LUMIÈRE : On dort mieux dans le noir, éteignez toutes les lumières. Évitez au maximum les lumières parasites de type témoins ou écrans de veille...

LA LITERIE : Prenez soin de votre literie et changez-la régulièrement (environ tous les 10 ans).