

SIESTE, MODE D'EMPLOI

Installez-vous confortablement dans le calme,

Relaxez-vous : respirez calmement, détendez vos muscles, faites le vide dans votre esprit,

Programmez votre portable pour ne pas dépasser les **20 minutes** de sommeil,

À effectuer **avant 15h**, afin de ne pas perturber le sommeil nocturne.

Même si vous ne dormez pas, ce moment est une forme de repos car votre corps ne lutte pas contre la fatigue !



10 CONSEILS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ



NOS CENTRES TÉL 02 96 74 72 74
PLÉRIN | LOUDÉAC | LANNION | PABU | DINAN | LAMBALLE

www.aist22.fr

Pour connaître les dernières actualités,
faire vos demandes de visites, consultez notre site internet.



1 Évaluez vos besoins de sommeil. Petit ou gros dormeur ? Lève-tôt ou couche-tard ? Chacun a des besoins de sommeil différents. La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin. Astuce pour connaître votre durée de sommeil nécessaire : durant les vacances, sans contraintes de réveil, combien d'heures dormez vous ?



2 Les bienfaits de la routine ! Mettez-vous au lit et levez-vous à des heures régulières même le week-end.



3 Ecoutez votre corps ! Bâillements, paupières lourdes, baisse de la vigilance... sont les premiers signes d'appel du sommeil : rejoignez votre lit !



4 Créez une ambiance apaisante propice au sommeil : une chambre au calme, peu chauffée (17-19°C), dans le noir. L'obscurité permet la libération de la mélatonine, hormone du sommeil. Observez un rituel d'endormissement : lecture, relaxation, musique douce,... tout ce qui apporte le calme et la sérénité...



5 Mangez léger pour bien dormir. Favorisez les sucres lents. Ne cédez jamais au petit creux de minuit ! Évitez les excitants (alcool, café, sodas, tabac,...).



6 La lumière est un puissant synchroniseur de l'horloge biologique : exposez-vous le plus possible à la lumière naturelle dans la journée.



7 La pratique régulière d'une activité physique est favorable au sommeil. Elle a des propriétés multiples : anxiolytique, antidépressive, analgésique,... mais pas après 20h ! La fréquence cardiaque, la pression artérielle et la température corporelle sont au plus bas le soir.



8 Pas de douche ni de bain chaud le soir car la somnolence varie selon la température du corps. Votre corps doit se refroidir un peu pour s'endormir.



9 Évitez les écrans : la lumière bleue émise par les écrans ressemble à celle de l'aube, ce qui signale au cerveau qu'il est l'heure de se lever.



10 En cas de réveil nocturne de plus de 15 minutes, quittez la chaleur du lit : levez-vous, ne vous couvrez pas, restez pieds nus, buvez un verre d'eau fraîche et ayez une activité calme. La diminution de votre température corporelle vous permettra de reprendre un nouveau cycle de sommeil.

