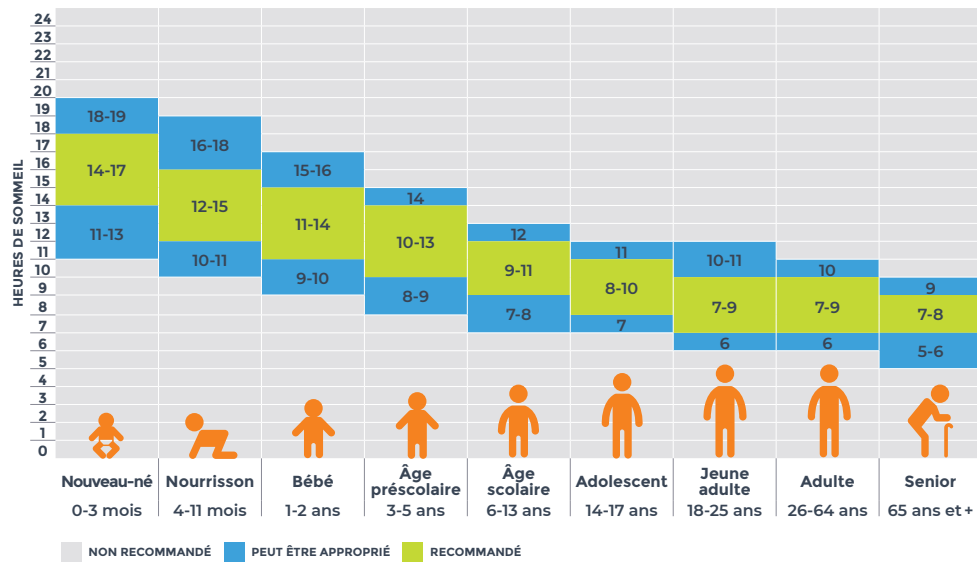


# QUELLE EST LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE ?

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](http://sleepfoundation.org) - [sleep.org](http://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.

## ADOPTEZ 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 <sup>ae</sup> SANTÉ

# AGENDA DU SOMMEIL À REMPLIR LE MATIN AU RÉVEIL

Nom :

Prénom :

Indiquez par ↓ l'heure d'extinction des lumières pour dormir  
↑ l'heure du réveil définitif

▨ Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste

□ Indiquez par une zone vide un réveil

- ↕ Aller et retour rapide hors du lit
- ▨ Demi-sommeil
- S Somnolence pendant la journée
- R Phase de réveil

Appréciations  
TB B M TM

TB : Très bien  
B : Bien  
M : Mauvais  
TM : Très mauvais

Horaires de la journée et de la nuit																			Qualité du sommeil	Qualité du réveil	Forme de la journée	Commentaires Remarques									
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			
12/02/21			↓	▨	▨	▨			↕	▨		R	↑							S							M	B	TB		