



## Le saviez-vous ?

En 50 ans, le temps de sommeil des Français s'est réduit de 1h30.

Pourtant, nous avons toujours autant besoin de dormir.



En se couchant plus tard le week-end que la semaine, on se met en situation de décalage horaire.



La fatigue au volant est l'une des principales causes d'accidents sur la route.



Se priver de sommeil est tellement dangereux que le Livre Guinness des Records n'accepte plus de record dans ce domaine.



Une bonne nuit de sommeil permet d'éliminer les souvenirs inutiles et renforcer les souvenirs utiles.



Pour bien dormir, une température de 16 à 20 degrés dans votre chambre est idéale.



## Et si vous faisiez le point sur votre sommeil ?

Flashez le QR code ci-dessous pour accéder à des conseils vidéo sur la gestion de votre sommeil par nos experts santé.



### TVB, C'EST QUOI ?

Faites-vous accompagner avec le programme Transportez-Vous Bien et des experts santé pour améliorer votre santé et votre bien-être. De nombreuses actions de prévention sont à votre disposition. C'est sans frais et en toute confidentialité !

Pour en savoir plus : [www.transportezvousbien.fr](http://www.transportezvousbien.fr)

# Comprendre son sommeil pour l'améliorer

« C'est toujours par le sommeil que les grandes choses commencent. »  
Edgar Allan Poe



Sommeil



PAPIER



CAR.553/24

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR



carcept prev  
ASSUREUR D'INTERNET GENERAL

goalmap

# Sommeil

## Les bénéfices d'un bon sommeil

Le sommeil est un pilier de la santé, peut-être le plus important, avec un impact dans tous les domaines. Un bon sommeil a de nombreux bénéfices, notamment :

✓ Diminuer le stress et améliorer l'humeur

✓ Vivre plus longtemps

✓ Renforcer la mémoire

✓ Diminuer les risques de maladies et d'accidents

✓ Augmenter les performances sportives

✓ Mieux récupérer des efforts physiques



## ✓ Privilégier

### Conseil n°1

#### Dormir suffisamment

Recommandation : 7 à 9 heures par jour



On recommande typiquement pour un adulte de dormir 7 à 9 heures par jour. Quand on pense avoir besoin de moins de sommeil, en général on se trompe (1 personne sur 12 000 fonctionne de manière optimale avec 6 heures de sommeil).

### Conseil n°2

#### Dormir dans le noir et le calme

Recommandation : éteindre les lumières et faire le silence



Le silence et l'obscurité totale aident à avoir une bonne nuit de sommeil. Eteignez votre téléphone et autres appareils électriques. Les volets et rideaux épais permettent de bloquer la lumière extérieure. Les bouchons d'oreille peuvent être utiles contre le bruit.

### Conseil n°3

#### Avoir des horaires de sommeil réguliers

Recommandation : se coucher à la même heure



En se couchant plus ou moins à la même heure chaque jour, on habitue notre corps à se préparer au sommeil. Cela permet de s'endormir plus facilement.

## ✗ Eviter

### Conseil n°4

#### Éviter le café en fin de journée

Recommandation : pas de café après 16h



La caféine contenue dans le café et les boissons énergisantes reste plusieurs heures dans le corps. Elle allonge le temps d'endormissement et diminue le temps de sommeil. Le soir, mieux vaut boire de l'eau ou de la tisane.

### Conseil n°5

#### Éviter les dîners lourds et tardifs

Recommandation : dîner léger au moins

2 heures avant de dormir



Les dîners lourds entraînent une digestion difficile qui augmente la température corporelle et contrarie le sommeil. Évitez viande rouge et plats épicés le soir. Mangez plutôt des crudités, du poisson, des légumes, ou des produits laitiers.

### Conseil n°6

#### Éviter les écrans avant de se coucher

Recommandation : pas d'écran dans les 2 heures avant de se coucher



Les écrans projettent une lumière appelée la lumière bleue. En regarder tard le soir dérègle notre horloge biologique. Le corps se croit en plein jour. Cela favorise les troubles du sommeil et la sensation au réveil de n'être pas bien reposé.