POUR BIEN DORMIR
MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ME CONSEILLE

1. Tout d'abord : **une literie adaptée**

2. Une chambre chauffée entre 16 et 20° car une diminution de la **température** du corps est nécessaire à un bon sommeil

3. Des volets fermés pour permettre **l'obscurité** indispensable à la sécrétion de la mélatonine

4. S'exposer à la lumière du jour et éviter les **excitants** à partir de 16h (café, thé, cola, vitamine C, ...)

5. Pratiquer une **activité sportive** (à la lumière du jour) dans la journée favorise la durée du sommeil profond ; en revanche, une activité sportive trop près du coucher retarde L'endormissement

6. Éviter **L'alcool** et les **repas trop copieux** le soir

7. Attendre de ressentir les **signaux du sommeil** pour aller se coucher afin de faciliter L'endormissement

8. Éviter L'exposition à la lumière des **écrans** au moins deux heures avant le coucher car elle modifie la sécrétion de mélatonine, augmente le niveau d'éveil et retarde L'endormissement.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance

YDEPEVSOM-RV01

PiLeJe LABORATOIRE

PILEJE - SAS au capital de 1.190.400 €
Siège social : 37 quai de Grenelle 75015 PARIS
RCS PARIS : 950 450 452
Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimeur : SAS Fidélité graphique, Z.A. du Chat - 126, rue Marie Curie, 59 118 Wambrechies

QUIZ COMMENT DORMEZ-VOUS ?

À CHACUN SON SOMMEIL

FAITES LE POINT AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR

PiLeJe LABORATOIRE

Avec le soutien de INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Et si c'était un trouble du sommeil ?

Mettez une croix si vous êtes concerné(e) par l'affirmation suivante :

J'ai du mal à aller me coucher	
J'ai du mal à m'endormir, je mets plus de 30 minutes pour trouver le sommeil	
Je me réveille 1 fois au cours de la nuit et j'ai du mal à me rendormir	
Je me réveille plusieurs fois au cours de la nuit, mon sommeil est fragmenté	
Je me réveille spontanément avant 6H du matin	

Je suis fatigué(e) dès mon réveil	
Je suis fatigué(e) ou je suis somnolent(e) au cours de la journée	
J'ai une baisse d'attention, j'ai du mal à me concentrer	
J'ai une baisse de motivation, d'énergie ou d'initiative	
Je suis irritable, je ne supporte rien	
Je suis stressé(e), anxieux(euse) tout le long de la journée	
Je suis stressé(e), anxieux(euse) uniquement en fin de soirée	
J'ai fait récemment un voyage à l'étranger avec un décalage horaire important	

Je ronfle toutes les nuits et je suis somnolent(e) et/ou fatigué(é) au cours de la journée	

Si vous souffrez d'une pathologie chronique et/ou vous êtes polymédicamenté, demandez conseil à un professionnel de santé. Certaines pathologies et/ou médicaments peuvent provoquer des troubles du sommeil.

Si vous avez coché au moins une case dans la rubrique orange ET au moins une case dans la rubrique jaune : **vous souffrez d'un trouble du sommeil, il est préférable de demander conseil à votre professionnel de santé.**

Si vous avez coché au moins une case dans la rubrique orange OU dans la rubrique jaune : **votre trouble peut venir de votre sommeil ou peut avoir une autre origine, pour en savoir plus, parlez-en à votre professionnel de santé.**

Si vous n'avez coché aucune case dans les rubriques orange et jaune : **vous n'avez pas de trouble du sommeil.**

Si vous avez coché la case dans la rubrique grise, consultez votre médecin pour **un dépistage d'apnées du sommeil.**