

Conseils pour bien dormir

Voici quelques conseils pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité de votre sommeil :

- Pratiquez une activité physique (mais pas après 20h), ou privilégiez les activités de détente (yoga...).
- Évitez les excitants (thé, café, cola, vitamine C, ...).
- Mangez léger le soir et évitez l'alcool. En revanche, les produits laitiers et certaines tisanes peuvent favoriser l'endormissement.
- Évitez de regarder la TV ou de travailler sur écran avant de vous endormir.
- Oubliez vos soucis de la journée et détendez-vous.
- Diminuez l'éclairage et évitez les environnements bruyants.
- Ne dormez pas dans une pièce surchauffée et aérez votre chambre.
- Écoutez votre corps et allez au lit dès les premiers signaux (yeux qui piquent, bâillements...).

Pendant l'année : favorisez la régularité du sommeil.

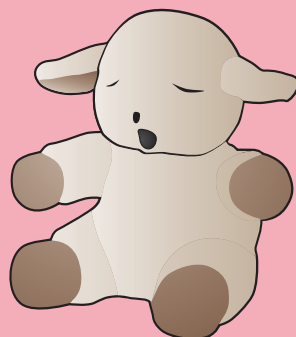
Pendant les révisions : évitez les nuits blanches.

Avant l'examen : faites une bonne nuit de sommeil et ne carburez pas aux excitants.

Et pour encore plus d'infos :

Retrouvez le guide "Dormir" sur www.vittavi.fr, rubrique prévention

Et consultez le site de l'institut national du sommeil et de la vigilance : www.institut-sommeil-vigilance.org



Services de Médecine Préventive Universitaires

Bordeaux
Centre de santé et Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive
Campus de Pessac-Talence
13 avenue Pey-Berland à Pessac
Tél. 05 56 04 06 06

Limoges
39 J rue Camille Guérin
Tél. 05 55 43 57 70

Pau
2 rue Audrey Benghozi
Tél. 05 59 40 79 06

Toulouse
Université des Sciences Sociales Toulouse I
2 rue A. Lautman
Tél. 05 61 63 37 49

Université de Toulouse le Mirail
5 allées Antonio Machado
Tél. 05 61 50 41 41

Université Paul Sabatier
118 route de Narbonne
Tél. 05 61 55 73 59

Université de la Réunion Saint Denis
15 avenue René Cassin
Tél. 02 62 933 84 00

Retrouvez toutes vos infos prévention sur www.vittavi.fr

VITTAVI : mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. Registre National des Mutuelles n° 775584980.

Sommeil

Comment bien dormir ?



Le Sommeil

La place du sommeil dans notre vie est capitale : nous dormons environ 1/3 de notre vie et la privation de sommeil est mortelle.

Pourquoi dort-on ?

Le sommeil permet de récupérer de la fatigue physique. Il est aussi indispensable pour l'apprentissage : la nuit, votre cerveau retrace les données enregistrées dans la journée. Il joue donc un rôle dans le développement de nos fonctions cognitives mais aussi dans la croissance de notre corps, l'ajustement de sécrétions hormonales et la régénération de notre peau.

Les rythmes du sommeil

Le sommeil se décompose en cycles de 90 minutes constitués de différents stades successifs : sommeil léger, sommeil profond (le plus récupérateur) et sommeil paradoxal (lorsque l'on rêve).

Nous ne sommes pas égaux devant le sommeil. Il est primordial de se connaître ("couche-tôt", "couche-tard" ou "gros dormeur") et d'avoir un **rythme de sommeil régulier**.

Il vaut mieux se coucher tôt et se réveiller tôt que se coucher tard et se lever tard. Sur le matin, le sommeil est de moins bonne qualité à cause du bruit et de la lumière.

Le retard de sommeil ne se rattrape jamais. Mais si vous en ressentez le besoin, faites la sieste !

Que peuvent engendrer les problèmes de sommeil ?

Les troubles du sommeil ont pour conséquences :

- Somnolence : Risques routiers ou accidents professionnels,
- Mauvaise récupération,
- Perturbation de l'apprentissage et déconcentration,
- Problèmes de mémorisation,
- Stress, irritabilité,
- Baisse de la libido,
- Affaiblissement des défenses immunitaires,
- Troubles de la vue et de l'équilibre.

Les pathologies du sommeil

Elles se caractérisent principalement par une diminution ou une augmentation de la durée du sommeil, une détérioration de la qualité du sommeil ou bien des épisodes de somnolence en journée. Nous pouvons donc citer à titre d'exemple :

- l'insomnie,
- le somnambulisme (plutôt chez les enfants),
- les apnées du sommeil (arrêt de la respiration durant la nuit),
- la narcolepsie (endormissements incontrôlables).

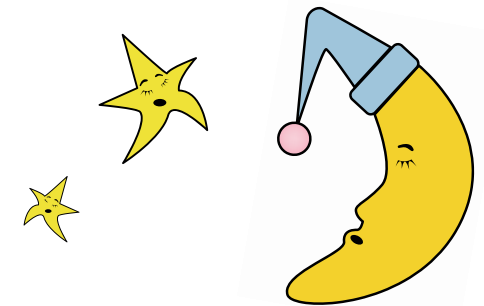
Quand s'inquiéter ?

- Vous avez du mal à dormir depuis plusieurs semaines.
- Vous vous réveillez trop tôt ou vous n'arrivez pas à vous endormir le soir.
- Vous vous réveillez fatigué et vous somnolez durant la journée.
- Votre sommeil est agité.

Si certains signaux correspondent à votre situation, il est temps de reprendre votre sommeil en main. Essayez tout d'abord de suivre nos conseils pour améliorer la situation.

Si cela ne suffit pas, allez consulter un professionnel de santé.

Pour faciliter la compréhension de votre problème, n'hésitez pas à tenir un journal de bord de vos nuits : indiquez-y les heures de lever et de coucher ainsi que la qualité de votre sommeil. Ce carnet permettra d'aiguiller votre médecin.



Éviter l'automédication : ne prenez pas les comprimés de vos proches. La prise de médicaments n'est pas anodine et doit être surveillée par un médecin.