

## POUR BIEN DORMIR MON PROFESSIONNEL DE SANTE 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

# QUIZ COMMENT DORMEZ-VOUS ?



## À CHACUN SON SOMMEIL

FAITES LE POINT AVEC  
VOTRE PROFESSIONNEL  
DE SANTÉ



YDEPVSOM-RV01

[WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR](http://WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR)

**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

**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	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à m'endormir, je mets plus de 30 minutes pour trouver le sommeil	<input type="checkbox"/>
Je me réveille 1 fois au cours de la nuit et j'ai du mal à me rendormir	<input type="checkbox"/>
Je me réveille plusieurs fois au cours de la nuit, mon sommeil est fragmenté	<input type="checkbox"/>
Je me réveille spontanément avant 6H du matin	<input type="checkbox"/>


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

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

 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.

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.

