



Les 10 règles d'or d'un sommeil réparateur

Le sommeil se construit, jour après jour.

Voici quelques CONSEILS utiles pour

bien dormir, nuit après nuit.

- 1 Apprenez à connaître vos besoins et respectez votre rythme naturel.
- 2 Maintenez des horaires de lever et de coucher les plus réguliers possible.
- 3 Tisane, lait tiède, lecture, relaxation... à chacun ses habitudes pour faciliter l'endormissement.
- 4 Soyez attentif aux signes du sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) et respectez-les.
- 5 Évitez les excitants l'après-midi ou le soir : café, tabac, thé, boissons énergétiques, etc.
- 6 Les somnifères sont des médicaments : n'en consommez que sur avis médical et le moins souvent possible.
- 7 Évitez les repas copieux et l'alcool le soir.
- 8 Après un sport intensif ou des activités intellectuelles intenses le soir, respectez un délai d'environ 1 h 30 avant de vous coucher.
- 9 Aménagez au mieux votre réveil pour être en forme : douche, bon petit-déjeuner, lumière...
- 10 Créez un environnement propice au sommeil : pièce aérée, calme, bonne literie, température comprise entre 18 et 20 °C, lumière douce... Pas de télé, ni d'ordinateur...

Éditeur responsable : Mme Brigitte Aubert,
Échevine des Affaires Sociales et de la Santé

Bonnels) nuit(s)...

Plus d'informations ?

Brigitte Aubert (Échevine de la santé)
Noémie Beaucarne et Sophie Baelen
[Chefs de projet]
Maison de la Santé : 056 86 04 89

www.mouscron.be
www.viasano.be



Manger mieux, bouger plus : tous en piste !

" le sommeil c'est la santé "



Nous passons **1/3 de notre vie au lit**. Raison de plus pour prendre soin de notre sommeil et en faire un vrai moment de bien-être. Voici quelques conseils utiles pour vivre de bonnes et belles nuits.

Notre sommeil est essentiel

Pendant ce moment de détente profonde, notre corps récupère et recharge ses batteries, notre mémoire s'organise. Et **le sommeil joue un rôle prépondérant** dans le développement des enfants.

Bien dormir n'est pas un luxe

Un manque de sommeil peut conduire à une fatigue chronique, un risque plus important d'accidents et même certains problèmes de santé (maux de tête, dépression, maladies cardiovasculaires). Selon certaines recherches récentes, il semble aussi **avoir une influence sur la prise de poids**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

21 % DE LA POPULATION BELGE SE PLAINT DE TROUBLES DU SOMMEIL ET 10 % CONSOMME DES SOMNIFÈRES !*

RRRR...

ZZZZ

PARTENAIRES FONDATEURS

FERRERO

Unilever
Health Institute
Belgium

ORANGINA SCHWEPES
Belgium

Met steun van de
Vlaamse overheid

DG



Ligue Cardiologique Belge



ABD



UDLF

BAS



Nous dormons moins

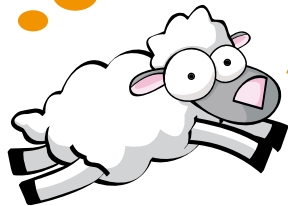
Il n'y a pas si longtemps, on se couchait quand il faisait nuit.. et on se levait avec le soleil. Mais en 50 ans, nous avons réduit notre temps de sommeil d'environ 1 h 30 par 24 heures. Lumière artificielle, loisirs, télévision, internet... notre rythme de vie s'est accéléré, **alors que les besoins de notre corps sont restés les mêmes.**



Combien d'heures de sommeil ?

Il n'y a pas de règle absolue, mais des « petits » et des « gros » dormeurs.

En moyenne, un adulte a besoin de 7 à 9 h mais sa qualité est également importante. D'après des études internationales, 40 % de la population adulte ronfle (9 hommes pour 1 femme) et 4 % des hommes et 2 % des femmes présentent des apnées du sommeil.



Le syndrome d'apnée du sommeil

Ce trouble du sommeil se caractérise par de brefs arrêts de la respiration plusieurs fois par nuit, ce qui a pour effet de perturber la qualité du sommeil et de provoquer un état de fatigue. À ne pas négliger, car il est associé à un risque cardiovasculaire important. **Si vous ronflez et que vous êtes fatigué pendant la journée, parlez-en à votre médecin.**

R R R R ...
Z Z Z Z



Manque de sommeil et surpoids : qui dort, dîne ?

Des recherches récentes le suggèrent : **un manque de sommeil semble dérégler certains mécanismes du comportement alimentaire**, au point de favoriser le surpoids, tant chez l'adulte que chez l'enfant. Le manque d'activité physique, les couchers tardifs, le bruit et la télévision favorisent le stress et les grignotages de compensation.

Mon enfant dort-il bien ?

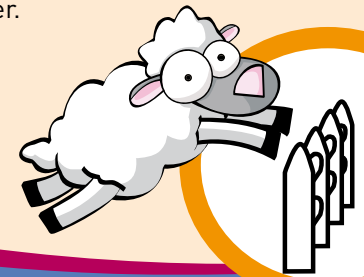
Un enfant grognon ou énervé est souvent un enfant qui ne dort pas bien. Vérifiez d'abord s'il dort suffisamment. Si ce n'est pas le cas, il faut peut-être repenser le rythme des journées et de la mise au lit. **Ce n'est pas à l'enfant à adapter son rythme de sommeil à vos activités... mais bien l'inverse.**

Le sommeil de votre enfant

En fonction de son âge, votre enfant a besoin de plus ou moins de sommeil. C'est une priorité pour son bien-être et son développement. **Ne donnez jamais de médicaments pour dormir à votre enfant, sauf avis médical particulier.**

Dormir n'est pas une punition !

Aller dormir ne doit pas être associé à une punition. « Si tu n'es pas sage, tu vas au lit. » La chambre est un endroit de sérénité, où il fait bon se ressourcer.



QUELQUES REPÈRES :

- de 3 à 4 ans → 12 h/j avec une sieste
- à partir de 5 ans → 10 h/j
- à partir de 12 ans → 8 à 9 h/j

UN BON SOMMEIL EST TRÈS IMPORTANT POUR NOTRE ÉQUILIBRE... AUSSI ALIMENTAIRE.