

Le sommeil = 1/3 de notre vie !

Alors, à quoi ça sert ?

Dormir est indispensable à la santé et au bien-être, tout comme respirer et se nourrir.

Le sommeil me permet de récupérer :

Mes capacités intellectuelles : attention, mémorisation, concentration, ...

Mon énergie physique : tonus, défenses immunitaires, élan, ...



Mon équilibre émotionnel : humeur, patience, équilibre affectif, ...

Mes relations aux autres : amicales, amoureuses, familiales, professionnelles ...

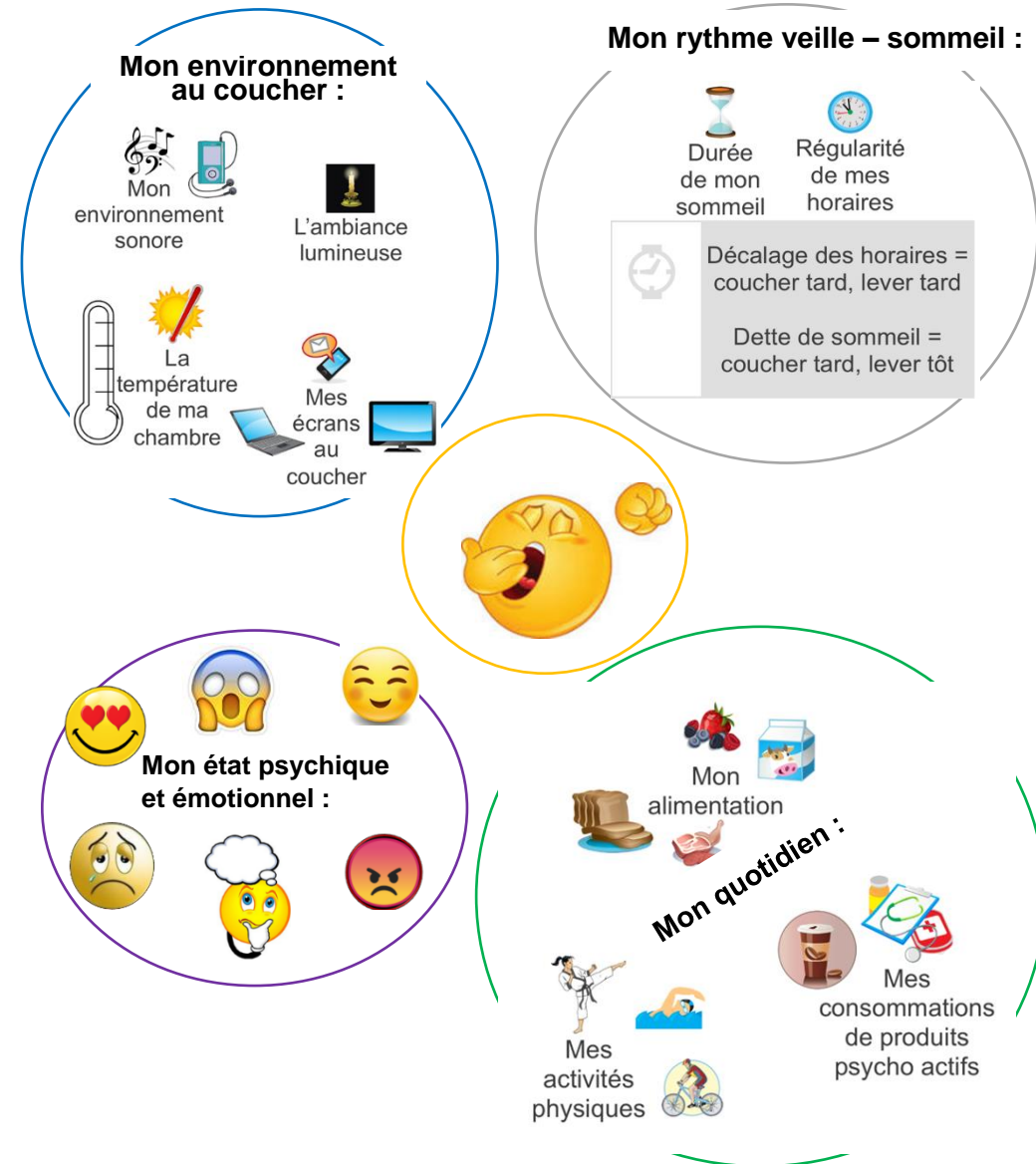
Le besoin en sommeil est une affaire individuelle. **Chaque personne a des besoins différents, il est important d'apprendre à les connaître.** Parfois, irritabilité, perte d'attention, difficultés de mémorisation, perte d'énergie, sur-stress etc., sont liés au manque de sommeil.

! Mais on ne les repère pas forcément.

Et moi, où en suis-je avec mon sommeil ?

On ne peut pas constituer de réserve de sommeil. En revanche, l'organisme se met en dette de sommeil lorsque l'on ne dort pas assez.

S'il est difficile d'alléger sa charge de travail, ou de passer à des journées de plus de 24h, je peux agir sur d'autres facteurs pour améliorer mon sommeil :



Ma boîte à outils

- * Je varie l'intensité lumineuse de ma chambre et de mes écrans.
- * Je pense au couvre-feu digital et j'éteints mes écrans.
- * Je préfère l'utilisation d'un réveil plutôt que de mon smartphone.
- * Je respecte le plus possible des heures régulières de coucher, d'endormissement et de réveil.
- * J'adapte mes horaires de coucher et de réveil en fonction du nombre d'heures de sommeil dont j'ai besoin.
- * Je me crée un sas de décompression, un temps calme et de détente avant l'endormissement.
- * Je régule la température de ma chambre sans avoir ni froid ni chaud.
- * Je mets en place des rituels qui me préparent au sommeil.
- * Je suis à l'écoute des signaux d'endormissement que mon corps m'envoie (bâillements, picotements des yeux...).
- * Je fais le point sur mon équilibre de vie au quotidien (alimentaire, sportive, consommations...).
- * En cas de « coup de barre », de somnolence dans la journée, pourquoi pas une micro sieste ?

La micro sieste... quesako



La sieste flash ou micro sieste est un moment :

- De pause physique et psychique
- De courte durée
- Qui favorise la détente
- Qui permet un regain d'énergie pour le reste de la journée

Elle nécessite d'être attentif aux signaux de somnolence

Elle demande un entraînement

Chacun peut trouver sa formule !

Je n'y arrive toujours pas avec mon sommeil, et si j'allais en parler à un psychologue ou un professionnel de santé ?

Pôle Étudiant Prévention santé et handicap (PEPsh) - Lorient – Tel : 02 97 87 45 99 sante.handicap.lorient@listes.univ-ubs.fr
Pôle Étudiant Prévention santé et handicap (PEPsh) - Vannes – Tel : 02 97 01 27 21 sante.handicap.vannes@listes.univ-ubs.fr



www.univ-ubs.fr