

Saisissez votre recherche...



✕ FERMER



SANTÉ

46% des soissonnais dorment suffisamment. Et vous ?

La nuit porte sommeil ...

Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes.

Mais nous devons tous composer avec différentes obligations (famille, travail, ...), et adapter notre sommeil pour organiser nos vies.

Mis en ligne le 27 novembre 2017



Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes. Mais nous devons tous composer avec différentes obligations (famille, travail, ...), et adapter notre sommeil pour organiser nos vies. Il est utile d'être à l'écoute de soi, de savoir si l'on est en forme et, le cas échéant, de ne pas malmener son sommeil.

Le sommeil est constructif. Le corps récupère, « recharge ses batteries », et se régénère. Dormir aide à grandir (surtout pour les enfants), à mémoriser ce qu'on apprend et à développer le cerveau.

Quelques petits conseils pour préserver son sommeil...

- > Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, en particulier pour le lever.
- > Aménagez votre réveil pour être plus en forme : douche, petit déjeuner, lumière ...
- > Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, yeux qui piquent ... Dans ce cas, il est l'heure de se mettre au repos : allez au lit !
- > Mangez léger le soir et sans alcool
- > Créez un environnement calme et apaisant : pièce aérée chaque jour, température autour de 18-20 °C, bonne literie ...

À chacun ses petits rituels du soir : tisane, lait tiède, lecture, relaxation ... en répétant ces mêmes gestes, vous vous conditionnez au sommeil, et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement.

N'oubliez pas : le sommeil, c'est aussi la santé !

Sources :

Brochure « Dormir, c'est vivre aussi » - INPES/Santé Publique France

Brochure « Bien dormir, mieux vivre » - INPES/Santé Publique France



[≡ RETOUR À LA LISTE](#)



SOISSONS

VILLE DE SOISSONS

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE 02200 SOISSONS

☎ **03 23 59 90 00**

[@ CONTACTEZ-NOUS](#)

