

TOUGO

# Favoriser mon sommeil CHAQUE JOUR



## FAVORISER SON SOMMEIL, C'EST QUOI?

C'est créer des conditions gagnantes pour bien dormir.  
Par exemple :

- avoir une chambre « amie » du sommeil
- éteindre les écrans de **30 à 60 minutes** avant de se coucher
- réaliser une routine relaxante avant d'aller au lit
- écouter **l'appel du sommeil** en allant se coucher quand on ressent de la fatigue

Bien dormir permet de se ressourcer, donne de l'énergie et aide à garder l'équilibre! Faites le point sur votre situation et vos habitudes côté sommeil, puis déterminez des stratégies, au besoin, pour mieux dormir.

# 1. MA SITUATION

Quelle est la durée moyenne de vos nuits de sommeil?

LA SEMAINE:  h  min

LE WEEK-END:  h  min

Écart entre la semaine et le week-end:

h  min

Au réveil, généralement, vous sentez-vous:

- en pleine forme et alerte
- en forme
- peu énergique
- sans aucune énergie

Dans la journée, avez-vous régulièrement une sensation de manque de sommeil? (Je m'endors au courant de la journée, pendant que je travaille, en écoutant la radio ou de la musique, dans les transports, devant la télé, etc.)

- Oui
- Non

Quelle serait la durée idéale de vos nuits de sommeil?

h  min

## 2. MES STRATÉGIES

Quelles stratégies allez-vous mettre en place pour mieux dormir?

- Faire de ma chambre une « amie » du sommeil (lumière, bruit, température)
- Éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de me coucher
- Réaliser une routine relaxante avant d'aller au lit
- Écouter l'appel du sommeil en allant me coucher lorsque je ressens de la fatigue
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 3. LE SITE **MONTUOGO.CA** PEUT VOUS AIDER

Consultez-le afin d'obtenir des trucs pour favoriser votre sommeil.

→ La durée moyenne de la nuit de sommeil des adultes est de **7 à 9 heures**, mais certaines personnes fonctionnent bien avec 6 heures de sommeil, alors que d'autres ont besoin de plus de 9 heures de sommeil pour se sentir en pleine forme au réveil.

→ Les personnes qui dorment de bonnes nuits ont généralement un écart de **30 minutes** seulement entre la semaine et le week-end. Un écart plus grand signifie que vous essayez de rattraper un déficit de sommeil, ce qui n'est pas idéal.

→ Le manque de sommeil au cours d'une nuit a souvent des répercussions immédiates (dès le lendemain) sur votre état (ex.: conduite d'un véhicule, performance au travail, mémoire et apprentissage).

→ La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui permet de se sentir en forme au réveil et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. On peut évaluer si on a suffisamment dormi à l'aide des critères suivants:

- Ne pas ressentir de fatigue
- Être alerte et faire preuve de vigilance
- Réussir à se concentrer
- Mener ses activités normales
- Ne pas connaître de périodes de somnolence