



L'objectif *Équilibre* de mon *Défi Santé*

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
- faire une routine relaxante avant d'aller au lit
- écouter l'appel du sommeil en allant se coucher lorsqu'on se sent fatigué

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 m

LE WEEK-END : h m

La durée moyenne de la nuit de sommeil d'un adulte est de 7 à 8 heures, mais certains petits dormeurs fonctionnent bien avec 6 heures de sommeil, alors que les gros dormeurs ont besoin de 9 ou 10 heures de sommeil pour se sentir reposés.

Écart entre la semaine et le week-end :

h m

Les bons dormeurs 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.

Au réveil, généralement, vous sentez-vous :

- très reposé et alerte
- reposé
- un peu fatigué
- très fatigué

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

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



L'objectif *Équilibre* de mon *Défi Santé*



Ma situation (suite)

Quelle serait la durée idéale de vos nuits de sommeil ?

h m

La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui permet de se sentir reposé 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 être fatigué
- Être alerte et attentif
- Réussir à se concentrer
- Mener ses activités normales
- Ne pas connaître de périodes de somnolence

2

Mes stratégies

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

- Faire de ma chambre une « amie » du sommeil
- Éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de me coucher
- Faire une routine relaxante avant d'aller au lit
- Écouter l'appel du sommeil en allant me coucher lorsque je me sens fatigué
- _____
- _____

3

Le site *DefiSante.ca* peut vous aider

Consultez-le pour obtenir :

- des trucs pour favoriser votre sommeil
- des outils de suivi et de motivation
- une foule de trucs qui vous aideront dans votre aventure santé

En collaboration avec :



Défi Santé

Bien dormir, c'est une façon de se ressourcer... l'une des 7 astuces pour être bien dans sa tête!

etrebiendanssatete.ca