

# LE SOMMEIL, UN ALLIÉ POUR NOTRE SANTÉ

La durée et la qualité de notre sommeil sont essentielles pour rester en bonne santé physique et mentale, *a fortiori* en période d'épidémie. Explications et conseils<sup>(1)</sup>.

## POURQUOI IL NOUS EST INDISPENSABLE

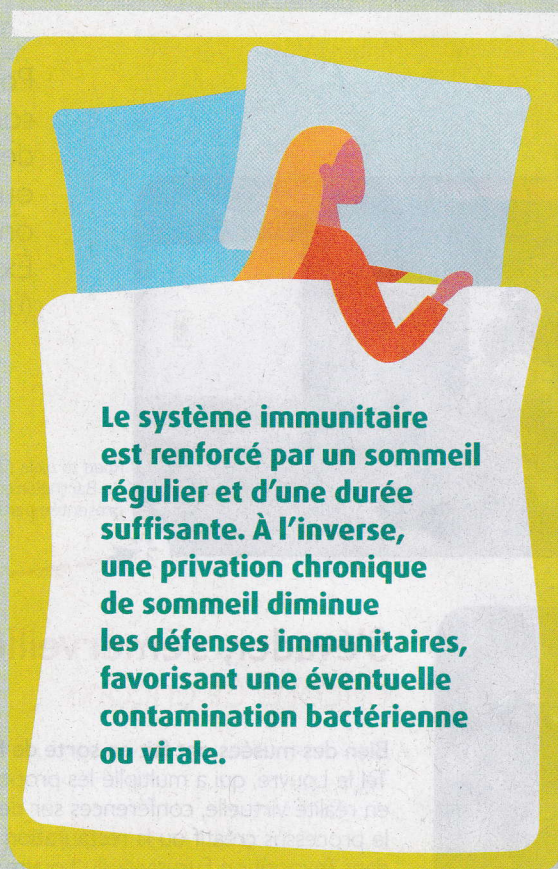
- ➔ Il intervient dans le maintien de la vigilance et de l'équilibre psychique, facilitant les relations sociales.
- ➔ Il consolide les informations mémorisées pendant l'éveil et favorise les apprentissages récents.
- ➔ Il sert au développement cérébral des enfants et adolescents et de l'ensemble de leur organisme en général.
- ➔ Il est associé à une meilleure réponse immunitaire.
- ➔ Il régule la production de très nombreuses hormones (hormone de croissance, cortisol, hormones régulant l'appétit...).

## COMMENT BIEN DORMIR

- ➔ **Respecter un rythme de veille/sommeil :**
  - s'endormir et se lever à la même heure, avoir son compte de sommeil<sup>(2)</sup>, en semaine comme le week-end,
  - ne pas rester couché si l'on ne dort plus ou si l'on ne trouve pas le sommeil,
  - profiter de la lumière du jour (en particulier le matin), pratiquer une activité physique quotidienne (marcher, faire du vélo, jardiner...).
- ➔ **Dans la journée :**
  - modérer la consommation de cafés, sodas, boissons énergisantes,
  - faire une courte sieste (cinq à vingt minutes maximum) en début d'après-midi, dans un lieu calme.
- ➔ **Le soir :**
  - prendre un repas ni trop gras, ni trop lourd, en privilégiant les féculents,
  - arrêter l'activité physique au moins trois heures avant l'heure du coucher ; déconnecter des écrans une à deux heures avant,
  - éviter tout ce qui peut majorer l'anxiété et favoriser les activités relaxantes (lecture, musique, exercices de relaxation, méditation...).
- ➔ **Au moment du coucher :**
  - rester attentif aux signes du sommeil (bâillements, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent), ne pas résister à l'endormissement,
  - dormir dans une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température modérée (18-20°C).

(1) Avec la collaboration du Pr Patrick Lévy, ancien président et fondateur de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

(2) Cela varie selon l'âge et les individus, sachant que la plupart des adultes ont besoin d'environ sept à huit heures de sommeil par nuit.



## CHIFFRES CLÉS

Nous dormons en moyenne 6h41 en semaine et 7h33 le week-end, soit 1h30 de moins qu'il y a trente ans\*. Nos enfants perdent de plus en plus de sommeil : plus de deux heures chez 40% des plus de quinze ans (en période scolaire). En cause : la surexposition aux écrans\*.

Source : enquête 2020 sur le sommeil des Français, réalisée du 9 au 16 janvier 2020, auprès de 1 020 Français de 18 à 65 ans interrogés par questionnaire en ligne pour la Journée du Sommeil 2020, par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), en partenariat avec MGEN.



Pour en savoir plus  
[institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org)