

Un aperçu de votre sommeil – agenda du sommeil

Vous avez des questions sur votre sommeil ?

Suivez votre rythme de sommeil et vos habitudes de sommeil dans cet agenda du sommeil et parlez-en avec votre médecin.

Complétez l'agenda du sommeil comme suit :

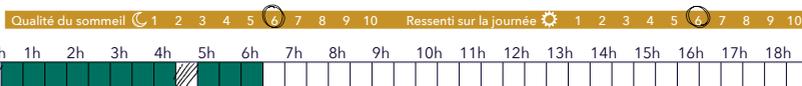
- Une page équivaut à une semaine et s'étale donc du jour 1 au jour 7.
- Chaque jour correspond à une ligne, qui va de 19 heures à 19 heures le jour suivant. Chaque heure est indiquée par une ligne et divisée en deux blocs, chacun représentant une demi-heure.

Comment compléter l'agenda du sommeil ?

- Indiquez la date au-dessus de la ligne dans chaque cas
- Indiquez si vous êtes réveillé (laissez la case vide), si vous dormez réellement (■) ou si vous êtes éveillé au lit (▨).
- Si vous faites une sieste pendant la journée, vous devez l'indiquer de la même manière (■).
- Mentionnez si vous avez pris des médicaments en ajoutant un M sous l'heure à laquelle vous avez pris le médicament.
- Indiquez la qualité du sommeil pendant la nuit (10 = très bien dormi et complètement reposé) et votre ressenti pendant la journée (10 étant le score le plus élevé et 1 le plus bas)

Exemple

Date : 5 Novembre



L'hygiène du sommeil est essentielle.

Gardez ces conseils sur le sommeil en tête :

Bougez pendant la journée et tirez-en profit la nuit : l'exercice physique est bénéfique pour le corps et l'esprit et peut également avoir un effet positif sur la qualité du sommeil. Privilégiez les sports qui détendent, comme la marche (en plein air) ou le yoga. Évitez les exercices intensifs juste avant d'aller dormir, car l'adrénaline que vous produisez rend l'endormissement difficile. Par conséquent, planifiez vos entraînements intensifs plus tôt dans la journée.

Évitez si possible les siestes de l'après-midi.

Si vous souhaitez faire une sieste, faites-la de préférence l'après-midi avant 15 heures et sous la forme d'une «power-nap» (15 à 20 minutes).

Détendez-vous avant d'aller vous coucher,

idéalement pas devant un écran. Se coucher détendu peut faciliter l'endormissement. Un rituel relaxant le soir peut aider. Vous pouvez vous détendre en regardant une série ou un bon film sur un écran, mais la lumière bleue perturbe également votre production de mélatonine. Évitez donc de regarder des écrans avant d'aller dormir.

Ne consommez pas de caféine l'après-midi. Le pic de caféine survient assez rapidement (après une demi-heure), mais elle peut prendre jusqu'à 7 heures à se dégrader dans le corps. Limitez donc votre consommation de caféine l'après-midi et le soir. Ne consommez pas de l'alcool le soir. L'alcool a un impact négatif sur la qualité du sommeil.

Créez des conditions de sommeil optimales.

Assurez-vous que votre chambre n'est pas trop chaude ou trop froide et qu'il n'y a pas trop de distractions. De même, si vous n'arrivez pas à dormir, ne restez pas trop longtemps au lit à vous tourner et à vous retourner ; levez-vous plutôt un court instant pour vous détendre et réessayez plus tard. De cette façon, votre chambre à coucher reste la pièce où vous dormez. Gardez un rythme de sommeil régulier.

La régularité est très importante, également le week-end. Votre corps s'adapte à cette régularité et cela améliorera votre sommeil. Rattraper le sommeil pendant le week-end n'est pas une bonne idée et perturbe souvent votre rythme de sommeil pendant la semaine.

Compléter votre agenda du sommeil ne vous prendra que quelques minutes par jour. Les périodes sont approximatives, le but n'est donc pas de regarder constamment votre montre.

Complétez l'agenda pendant la période recommandée par votre médecin et discutez-en avec lui.

