

## 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 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 9 heures, mais certains petits dormeurs fonctionnent bien avec 6 heures de sommeil, alors que les gros dormeurs ont besoin de plus de 9 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

# Favoriser mon sommeil chaque jour

## → 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
  - Réaliser 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 MONTOUGO.CA PEUT VOUS AIDER

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