

Qualité du sommeil

ANNEXE

10 recommandations pour bien dormir



10 recommandations pour les patients de moins de 65 ans

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

Selon les recommandations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) - urlr.me/gerHxZ

- 1 Respectez votre rythme** et vos besoins de sommeil.
- 2 Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers**, aussi bien en semaine qu'en week-end.
- 3 Exposez-vous à la lumière du jour** en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
- 4 Modérez la consommation d'excitants** (café, thé, soda, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
- 5 Pratiquez une activité physique régulière** pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter l'envie de dormir. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
- 6** Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, **ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer**. Privilégiez les féculents en quantité raisonnable, les légumes et les laitages.
- 7 Privilégiez une activité calme le soir** (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent.
- 8 Aménagez-vous une chambre propice au sommeil** : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
- 9 Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher** (tablette, ordinateur et TV) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin. Mettre votre téléphone portable en mode avion.
- 10 Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil** (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant. Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.



10 recommandations pour bien dormir chez les patients de plus de 65 ans

Bien dormir passe par des règles d'hygiène de sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

Avec la collaboration du Dr Fannie Onen, Responsable de l'Unité de Sommeil, Hôpital Ambroise Paré & Hôpital Bicêtre, APHP.

- 1** La retraite vous permet de mieux respecter votre propre physiologie de sommeil. Une fois votre temps de sommeil nécessaire trouvé, **gardez un horaire de lever et de coucher similaire tous les jours** (hors événements exceptionnels).
- 2** **Respectez votre rythme et votre besoin de sommeil.** Il est différent pour chacun. Avec l'âge votre temps de sommeil va se réduire la nuit avec un besoin de sieste en début d'après-midi, c'est normal. Et vous aurez tendance à vous endormir plus tôt le soir et vous réveiller plus souvent la nuit.
- 3** **Exposez-vous à la lumière du jour** en particulier le matin pour aider à réguler votre horloge biologique.
- 4** **Pratiquiez une activité physique régulière** pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et de créer une fatigue physique nécessaire à un bon endormissement. Vous pouvez peut-être bénéficier d'activité physique adapté à votre âge et à vos pathologies, en partie prise en charge via une prescription médicale de votre médecin.
- 5** **Arrêtez la consommation d'excitants** (café, thé, soda, boissons énergisantes) dans l'après-midi.
- 6** Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, **ne sautez par le dîner** mais évitez les plats trop gras ou difficiles à digérer. Mangez au moins 2 h avant l'heure prévue du coucher.
- 7** **Privilégiez une activité calme le soir** (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles). Si vous avez tendance à vous endormir dans le canapé devant la TV : mettre un réveil vers l'heure habituelle d'endormissement pour penser à aller vous coucher dans votre lit directement plutôt que dormir dans le canapé.
- 8** **Aménagez-vous une chambre propice au sommeil** : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C. Pas de TV et pas d'animal de compagnie dans la chambre.
- 9** **Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher** (tablette, ordinateur et TV) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin. Mettre votre téléphone portable en mode avion.
- 10** **Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association « lit-sommeil ».** Si vous ne dormez pas au bout de 20 min : sortez du lit. Faites une activité calme et attendre que la fatigue revienne avant de se recoucher.



10 recommandations pour bien dormir chez les patients en EHPAD

Bien dormir passe par des règles d'hygiène de sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

Avec la collaboration du Dr Fannie Onen, Responsable de l'Unité de Sommeil, Hôpital Ambroise Paré & Hôpital Bicêtre, APHP.

- 1** En fonction des contraintes liées à l'organisation de l'établissement, **essayez de garder votre horaire de lever et de coucher** antérieur à votre venue dans l'établissement et similaire tous les jours. N'hésitez pas à en parler au personnel afin de respect au mieux vos habitudes de sommeil.
- 2** **Respectez votre rythme et votre besoin de sommeil.** Il est différent pour chacun. Avec l'âge votre temps de sommeil va se réduire la nuit avec un besoin de sieste en début d'après-midi, c'est normal. Et vous aurez tendance à vous endormir plus tôt le soir et vous réveiller plus souvent la nuit.
- 3** **Exposez-vous à la lumière du jour** en particulier le matin pour aider à réguler votre horloge biologique. Profitez des visites de vos proches pour aller dehors si possible.
- 4** **Pratiquez une activité physique régulière** pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et de créer une fatigue physique nécessaire à un bon endormissement. Il est donc important de profiter des séances d'activité physique adaptée proposées par l'établissement et d'aller marcher si possible avec vos proches lors de leurs visites.
- 5** **Arrêtez la consommation d'excitants** (café, thé, soda, boissons énergisantes) dans l'après-midi.
- 6** Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, **ne sautez par le dîner** mais évitez les plats trop gras ou difficiles à digérer.
- 7** **Privilégiez une activité calme le soir** (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).
- 8** **Vérifiez que votre chambre est propice au sommeil** : obscurité, silence (bien enlever vos appareils auditifs), température entre 18 et 20°C. Demandez l'aide du personnel si besoin d'aménagement.
- 9** **Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher** (tablette, ordinateur et TV) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin. Mettre votre téléphone portable en mode avion.
- 10** **Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association « lit-sommeil ».** Si vous ne dormez pas au bout de 20 min : sortez du lit (si vous êtes en capacité physique de le faire). Faites une activité calme et attendez que la fatigue revienne avant de se recoucher.



Ce document est un complément
de la brochure **Qualité du sommeil** éditée par le CMG.

Scannez les codes QR pour les obtenir en version numérique.

Qualité du sommeil



Repérer, informer et accompagner les patients dans l'amélioration de la qualité de leur sommeil, en favorisant les changements d'habitudes et d'environnement.



Qualité du sommeil

ANNEXE

10 recommandations pour bien dormir



Avec le soutien
de **Santé publique France**