



American Heart Association.

Healthy for Good™



COMMENT BIEN DORMIR ?



Bien dormir toutes les nuits est essentiel pour la santé du cœur et du cerveau.

LES ADULTES DEVRAIENT DORMIR ENTRE 7 ET 9 HEURES EN MOYENNE

Les nourrissons et les enfants ont besoin de dormir plus longtemps selon leur âge.



COMPRENDRE LES BIENFAITS DU SOMMEIL

AMÉLIORER LA FONCTION CÉRÉBRALE

notamment la vigilance, la prise de décision, la concentration, l'apprentissage, la mémoire, le raisonnement et la résolution de problèmes

AMÉLIORER l'humeur et le tonus

RENFORCER le système immunitaire

GUÉRIR et réparer les cellules, les tissus et les vaisseaux sanguins

RÉUIRE LE RISQUE de maladie chronique



COMPRENDRE L'IMPACT DU SOMMEIL SUR LA SANTÉ

Le sommeil est important car il permet de réinitialiser votre cerveau. Un sommeil régulier et réparateur est essentiel pour assurer un bon fonctionnement cérébral. Un sommeil de mauvaise qualité peut vous augmenter certains risques :

- ▶ Dépression et anxiété
- ▶ Perte de mémoire et démence
- ▶ Hypertension, diabète et cholestérol
- ▶ Obésité
- ▶ Maladie cardiaque



Consultez heart.org/lifes8 pour en savoir plus (site Web en anglais)



LES CLÉS DU SUCCÈS

Vérifier sa chambre à coucher



TAMISEZ LA LUMIÈRE.

Tamiser la lumière avant de dormir permet de signaler au cerveau qu'il est temps de se détendre. Réduisez la luminosité de votre écran ou utilisez une application de filtre rouge le soir. La lumière bleue vive émise par la plupart des appareils peut perturber votre « horloge interne » et la production de mélatonine, une hormone qui régule le sommeil.



RÉGLEZ UNE ALARME.

Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure tous les jours. Ainsi, vous pourrez mieux réguler votre horloge interne, vous endormir rapidement et vous réveiller naturellement. Réglez une alarme pour vous rappeler qu'il est temps de vous coucher.



INSTAUREZ UNE ROUTINE.

Mettez en place une routine avant de vous coucher. Consacrez 20 à 30 minutes pour lire, méditer ou prendre un bain chaud avant d'aller au lit. Évitez les écrans.



BLOQUEZ LES NOTIFICATIONS.

Réglez votre téléphone en mode « Ne pas déranger » pour bloquer toutes les notifications lorsque vous vous endormez.