

Le sommeil, un allié pour ta santé mentale

Pourquoi bien dormir est essentiel et comment y arriver



Quand le sommeil manque (quantité ou qualité)

- Diminution des émotions positives : on ressent moins de joie et d'enthousiasme.
- Augmentation de l'anxiété : on s'inquiète davantage et on se sent plus nerveux.
- Diminution de la concentration : on se sent fatigué et on a plus de mal à se concentrer.
- Augmentation du risque de dépression : en cas d'insomnie, ce risque est environ deux fois plus élevé.



Trucs pour un meilleur sommeil

- Se lever à la même heure, 7 jours sur 7, même après une mauvaise nuit.
- Viser de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.
- Ranger les écrans 30 minutes avant d'aller au lit.
- Ralentir en soirée : lecture, respiration, musique douce.
- Si le sommeil ne vient pas, se lever. Faire une activité calme dans une autre pièce et revenir au lit quand on a sommeil.
- Garder la chambre sombre, fraîche et calme et limiter la caféine de 4 à 6 heures avant le coucher.

Tes difficultés de sommeil durent depuis plus d'un mois ? Tu n'es pas seul·e.
Contacte Brio PAE : scanne le code QR.

