

## Comment limiter les risques d'insomnie en période de confinement

Le maintien à domicile nous impose des changements de rythme de vie pouvant être préjudiciable à la qualité de notre sommeil.

**Le confinement** peut en effet venir **perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique**. Or le **sommeil** est notamment **impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire** et il peut être un allié face à l'épidémie de COVID 19.

Les experts sommeil de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) nous donnent **10 recommandations à suivre pour limiter les risques d'insomnie et conserver une bonne hygiène du sommeil** particulièrement en période de confinement.



1 Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.  
Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas traîner le matin si la nuit a été mauvaise.

2 Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je ne reste pas au lit.



3 Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie) garantie le bon fonctionnement de l'horloge biologique.

4 L'activité physique à la maison mais aussi une heure de marche quotidienne aident à maintenir stable son rythme veille/sommeil.

 Attention à arrêter de préférence 3 à 4h avant l'heure du coucher.



5 La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue : 20 minutes c'est l'idéal !

6 Modérer la consommation d'excitants (café, thé, coca...) et ne plus en absorber après 14h



7 Durant la journée, alterner les activités physiques, manuelles et intellectuelles.  
Ne pas rester scotché à son ordinateur ou la télé toute la journée.

8 Le soir ne pas sauter le dîner mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).



9 Se déconnecter des écrans (smartphones, tablettes, ordinateurs) 1 à 2h avant le coucher

10 Aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, bonne literie et température de 18 °C max.



### Exercice pour faire travailler vos neurones !

Trouver le plus possible d'expressions autour du sommeil (au minimum 8) ?

Exemple : Dans les bras de Morphée.....

La solution pourra vous être communiquée avec un prochain envoi, si cela vous a intéressé.



**Prenez soin de vous !**



Allier  
Cantal  
Haute-Loire  
Puy de Dôme

