

World Sleep Day®

La Journée internationale du sommeil est une manifestation annuelle de sensibilisation aux troubles du sommeil et au fardeau qu'ils font peser sur la société. La 12e Journée internationale annuelle du sommeil aura lieu le vendredi 15 mars 2019.

- La plupart des troubles du sommeil peuvent être évités ou traités, mais moins d'un tiers des personnes concernées consultent un professionnel de la santé.
- Une meilleure compréhension des problèmes de sommeil et des recherches plus poussées dans ce domaine contribueront à réduire le fardeau que ces troubles représentent pour la société.
- Les trois conditions d'un sommeil de bonne qualité sont les suivantes :
 - **Durée** : La durée du sommeil doit être suffisante pour que la personne qui dort soit reposée et alerte le lendemain.
 - **Continuité** : Les périodes de sommeil doivent être continues et non fragmentées.
 - **Profondeur** : Le sommeil doit être assez profond pour être réparateur.

En dehors des problèmes de sommeil cliniques, de mauvaises habitudes de sommeil peuvent nuire à la qualité du sommeil chez les adultes. Pour aider à améliorer le sommeil et le bien-être en général, la Société internationale du sommeil a établi :

Les 10 commandements de l'hygiène du sommeil pour les adultes

1. Fixez une heure habituelle de coucher et de réveil.
2. Si vous avez l'habitude de faire des siestes, ne dépassez pas 45 minutes de sommeil diurne.
3. Évitez la consommation excessive d'alcool quatre heures avant le coucher et ne fumez pas.
4. Évitez la caféine six heures avant le coucher, ce qui comprend le café, le thé, la plupart des boissons gazeuses, ainsi que le chocolat.
5. Évitez les aliments lourds, épicés ou sucrés quatre heures avant le coucher. Une collation légère avant le coucher ne perturbera pas le sommeil.
6. Faites de l'exercice régulièrement, mais pas juste avant d'aller au lit.
7. Utilisez une literie confortable et invitante.
8. Trouvez la température ambiante de votre chambre qui vous convient pour bien dormir et gardez la pièce bien aérée.
9. Bloquez tous les bruits gênants et supprimez autant de lumière que possible.
10. Réservez votre lit au sommeil et à l'activité sexuelle, et évitez de l'utiliser pour le travail ou le divertis:

www.worldsleepday.org