

Améliorer son **hygiène de sommeil** avec **Insuneo**

Tout savoir sur le sommeil

Troubles du sommeil : Problèmes qui affectent la qualité, la durée ou le rythme du sommeil, perturbant le repos nécessaire au bien-être physique et mental.

1/4 français

se plaignent de manquer de sommeil

41% des Français

déclarent souffrir de troubles du sommeil

7 à 9 heures

Temps de sommeil recommandé pour un adulte

Les types de troubles du sommeil



Insomnie

Difficulté à s'endormir ou à rester endormi.



Narcolepsie

Somnolence excessive et endormissements soudains.



Apnée du sommeil

Interruptions de la respiration pendant le sommeil.



Parasomnies

Comportements anormaux pendant le sommeil (terreurs nocturnes, somnambulisme).

Les facteurs à risques



Stress et anxiété



Consommation d'alcool



Alimentation déséquilibrée



Manque d'activité physique



Travail en horaires décalés



Problèmes de santé



Les conséquences



Fatigue persistante



Difficultés de concentration



Irritabilité



Réveils fréquents



Somnolence

Nos conseils pour bien dormir



Aérer la chambre tous les jours



Ne pas boire de café après 16h



Pratiquer une activité physique régulière avant 20h



Faire un repas léger et éviter l'alcool



Éviter les écrans au moins une heure avant le coucher



Maintenir une routine de sommeil

L'environnement favorable au sommeil

Température de **18° à 20°**

Noir complet



Pas de nuisance sonore

Literie agréable et confortable