

<http://lyc-vauvert-bourges.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article46>



Semaine, Week-end, Vacances, Confinement.... préservez votre sommeil !

- La vie au Lycée - Informations Santé -

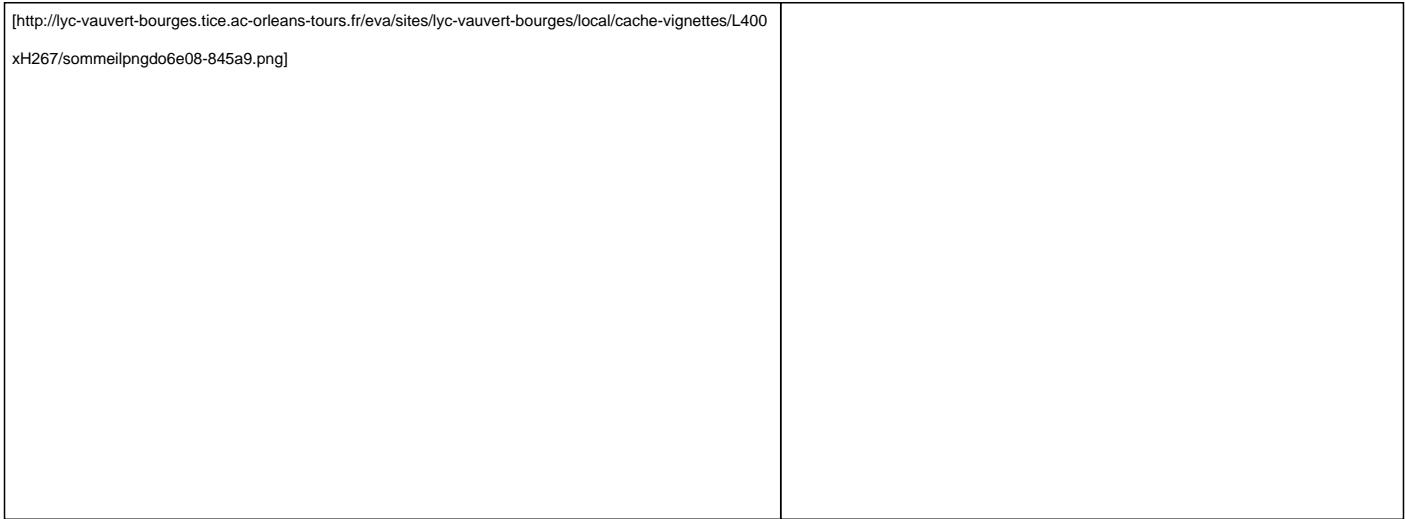


Date de mise en ligne : vendredi 23 octobre 2020

Copyright © Lycée Professionnel Vauvert - Tous droits réservés

[<http://lyc-vauvert-bourges.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-vauvert-bourges/local/cache-vignettes/L400xH169/ecranpngdocib625-3d482.png>]

Voici les 10 recommandations de l'[Institut National du Sommeil et de la Vigilance](#) !



- Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation).
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
- **Déconnectez-vous 1 à 2h avant de vous coucher** (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- Allez-vous coucher dès les **premiers signaux de sommeil** (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.
- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.
- Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes)
- Pratiquez une activité physique régulière, de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
- Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui suppriment les fringales nocturnes), les légumes et les laitages.