

# Vigi'Fiche

## ~ Prendre soin de son sommeil ~

*Version 1*



# Pourquoi ce guide ?

Depuis le printemps 2020, la pandémie de Covid-19 a fortement impacté notre vie familiale, sociale et professionnelle. Le sentiment d'insécurité, les manifestations de stress, d'anxiété peuvent tous nous affecter et avoir des répercussions fortes sur notre santé mentale.

Durant les phases de confinement, le Centre Ressource Handicap Psychique (CReHPsy) des Pays de la Loire tente de recenser et de relayer différentes ressources fiables et accessibles, afin de prendre soin de soi et des autres. La perte de nos repères habituels ayant engendré un mouvement de solidarité et de créativité dans plusieurs secteurs, nous vous proposons ici une nouvelle VigîFiche.

Le « Guide Pratique Santé Mentale » est scindé en VigîFiches - Je repère et j'agis proposant des techniques de régulation des émotions, un Kit pour s'approprier les gestes barrières et un Plan Personnel de Bien-être, inspiré des plans de crise conjoints et des plans de soutien.

Ici, découvrez la VigîFiche - Prendre soin de son sommeil, référençant des ressources utiles pour trouver ou retrouver des habitudes favorisant une bonne qualité de sommeil. Des pages « Cahier à compléter » permettent de s'approprier cet outil plus facilement.

Cette fiche se veut complémentaire des autres VigîFiches (« Tristesse et Humeur Dépressive », « Frustration(s) et Colère », « Stress, Anxiété, Anxiété », « Addictions aux substances » et « Addictions comportementales ») et de la VigîFiche - Inquiétudes face à la Covid-19.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations et à partager les outils que vous avez pu utiliser à l'adresse mail : [crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com).

Bonne lecture,



L'équipe du CReHPsy Pays de la Loire



## Je repère ...

- Plainte de **fatigue** et/ou de **somnolence diurne**.
- **Difficultés d'endormissement** (> 30 minutes entre le moment où les activités sont stoppées et l'arrivée de la première phase de sommeil).
- **Réveils dans la nuit** fréquents et/ou longs (> 30 minutes).
- **Réveils précoces le matin**, avec impossibilité de se rendormir.
- **Sensation de fatigue** au réveil et dans la journée.
- Plainte de **sommeil non récupérateur**.
- **Sensation de ne pas dormir suffisamment bien et/ou longtemps par rapport aux besoins** de la personne.
- **Sensation de dormir trop** par rapport aux autres personnes.
- **Somnolence excessive** dans la journée avec des micro-endormissements.
- Le conjoint ou la conjointe remarque des **mouvements ou des verbalisations alors que la personne dort**.
- Des **impatiences dans les jambes** (le soir et la nuit) : une sensation désagréable de picotement, de brûlure, ou de ruissellement, accompagnée du besoin impérieux de bouger. Elles sont aggravées par l'immobilité et sont soulagées, au moins partiellement, par le mouvement.

## ... J'agis !

- Lorsque notre sommeil est perturbé, il est intéressant de **venir vérifier et réduire certains facteurs de notre quotidien** : période de stress, sommeil décalé, sommeil gêné par du bruit ou une source de lumière, consommation d'excitants (thé, café, tabac...).
- Si cela n'est pas suffisant, nous pouvons apprendre à **comprendre notre sommeil, en évaluant nos besoins réels et en apprenant à les respecter** (conditions de sommeil, rituels du coucher, heures de coucher et de lever, durée de repos). Vous trouvez des ressources dans les pages 5 à 9.
- Ensuite, nous pouvons **cibler les habitudes néfastes pour le sommeil** que nous mettons en place spontanément dans la journée et le soir. Cela permet de **tester et choisir d'autres habitudes qui favoriseront le sommeil**. Vous trouverez des pages 10 à 17 des recommandations et des idées pour soutenir cette démarche.
- Au moment du coucher, si le sommeil ne vient pas malgré tous les efforts fournis, **il existe des techniques efficaces pour gérer les insomnies en autonomie** des pages 18 à 21.
- **Mais attention, lorsque le sommeil est perturbé depuis plus de 3 mois, que la fatigue génère de l'inconfort dans le quotidien et/ou que le moral en est impacté, il est important de solliciter une consultation avec votre médecin traitant, des spécialistes en santé mentale et/ou des spécialistes du sommeil.**



Pour utiliser cette Vigi'Fiche, vous trouverez des icônes qui ponctuent la lecture du livret :



L'icône des pages de **documentation** sur le sommeil

L'icône lorsque nous vous proposons une technique pour enrichir votre **boîte à outils**



L'icône des pages de **cahier à compléter** directement sur ce livret

### ETAPE 1

Comprendre mon sommeil → p. 5 à 7

Evaluer mon sommeil → p. 8

Cahier à compléter → p. 9

### ETAPE 2

Prendre soin de mon sommeil, ça commence dans la journée → p. 10

Boîte à outils → p. 11 à 12

### ETAPE 3

Prendre soin de mon sommeil, ça continue au moment de me coucher → p. 13

Boîte à outils → p. 14 à 15

Cahier à compléter → p. 16 à 17

### ETAPE 4

Le sommeil capricieux → p. 18

Boîte à outils → p. 19 à 21

Focus sur le confinement → p. 22



# ETAPE 1

## Comprendre mon sommeil



### Bien dormir pour bien vivre : le rôle du sommeil

Dormir n'est pas une perte de temps ! **Le sommeil est indispensable à l'équilibre de l'organisme.** En effet, il exerce un rôle de régulation des fonctions végétatives, autrement dit, notre respiration, la circulation sanguine, la digestion, la pression artérielle, les fonctions de sécrétion et excrétion. **Il influence largement notre bien-être mental et nos capacités d'apprentissage.** En effet, c'est au cours du sommeil paradoxal que se fixent les souvenirs.

**Un manque de sommeil entraîne une baisse de la vigilance et de la capacité de concentration, des troubles de l'humeur...** Quand nous sommes fatigué(e)s, nous sommes plus facilement irritables, « sur les nerfs » ou à « fleur de peau ». Les bruits deviennent insupportables, la gestion du quotidien paraît insurmontable... Bref, si vous sentez que votre sommeil n'est pas au top, cette Vigi'Fiche peut vous être utile !

Maintien de la température corporelle tout au long des 24h

Régulation des fonctions telles que la glycémie (évitant le surpoids et le diabète)

Régulation de l'humeur et de l'activation du stress

Stimulation des défenses immunitaires

Production d'hormones de croissance et de mélatonine

Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation

Élimination de toxines

Maintien de la vigilance à l'état de veille

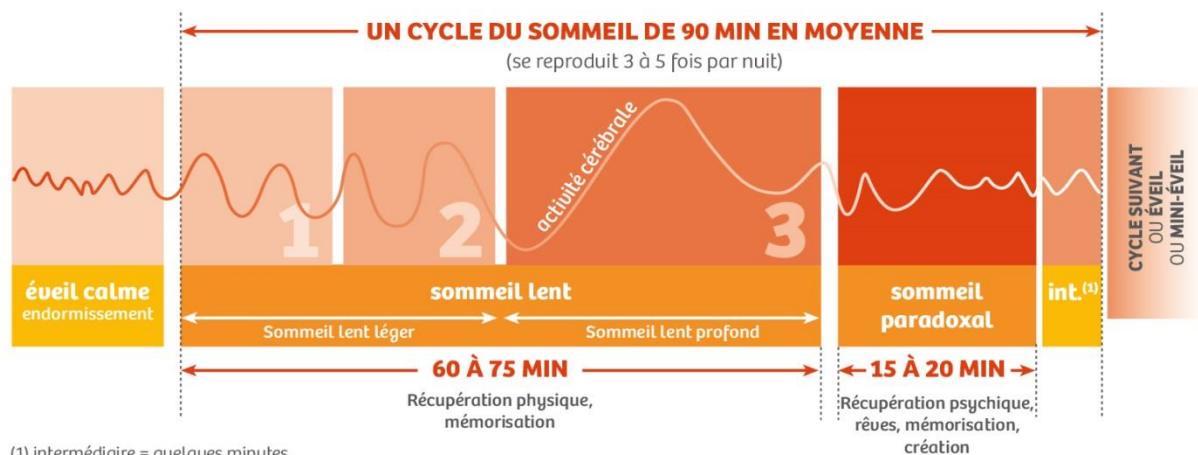
Reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses





# ETAPE 1

## Comprendre mon sommeil



(1) intermédiaire = quelques minutes

« Notre vie quotidienne est rythmée par les états de veille et de sommeil, deux états physiologiques fondamentaux. Le sommeil n'est pas continu, il est constitué de différents stades qui s'organisent de façon identique au cours de la nuit. », INSV.

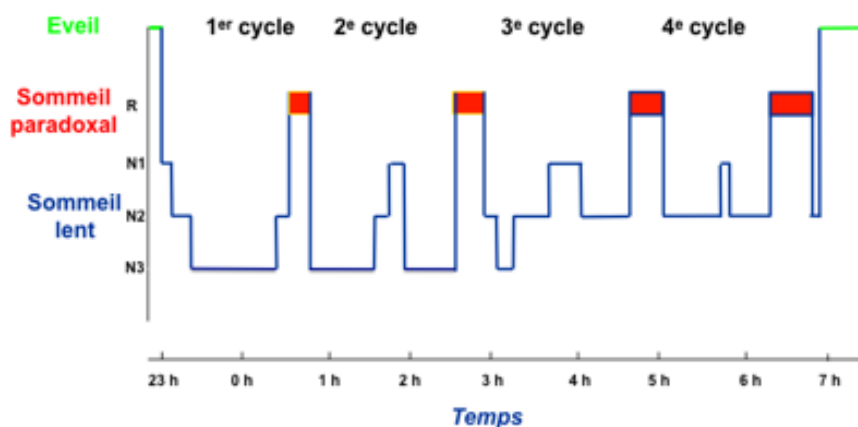
Un cycle de sommeil dure environ 90 à 110 minutes et comporte stades :

- ① En amont : une **phase de transition** de quelques minutes entre l'état d'éveil et de sommeil.
- ② Une **phase de sommeil lent profond**
- ③ Une **phase de sommeil paradoxal**

Durant une nuit, nous vivons environ 4 à 6 cycles, selon la durée du sommeil (voir ci-dessous).

Le sommeil lent permet la récupération physique.

Durant le sommeil paradoxal, l'activité cérébrale est proche de l'éveil et le corps est au repos. Les yeux font des mouvements rapides et saccadés. C'est le moment durant lequel les rêves sont les plus longs et élaborés.



Source : Réseau Morphée

Lien : <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/lorganisation-du-sommeil/les-cycles-du-sommeil>





# ETAPE 1 : Comprendre

## Pour aller plus loin...



“ Besoins et rythmes	4
“ Sommeil et environnement	8
“ Sommeil et travail	12
“ Comportements, modes de vie	16
“ Respecter son sommeil	20
“ Quand faut-il consulter ?	24
Les règles d'or du bon dormeur	27
Références - Rédacteurs - En savoir plus	28

Source : Santé Publique France (anciennement INPES)

Lien : <http://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf>



Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Lien : <https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports/>



# ETAPE 1 : Comprendre

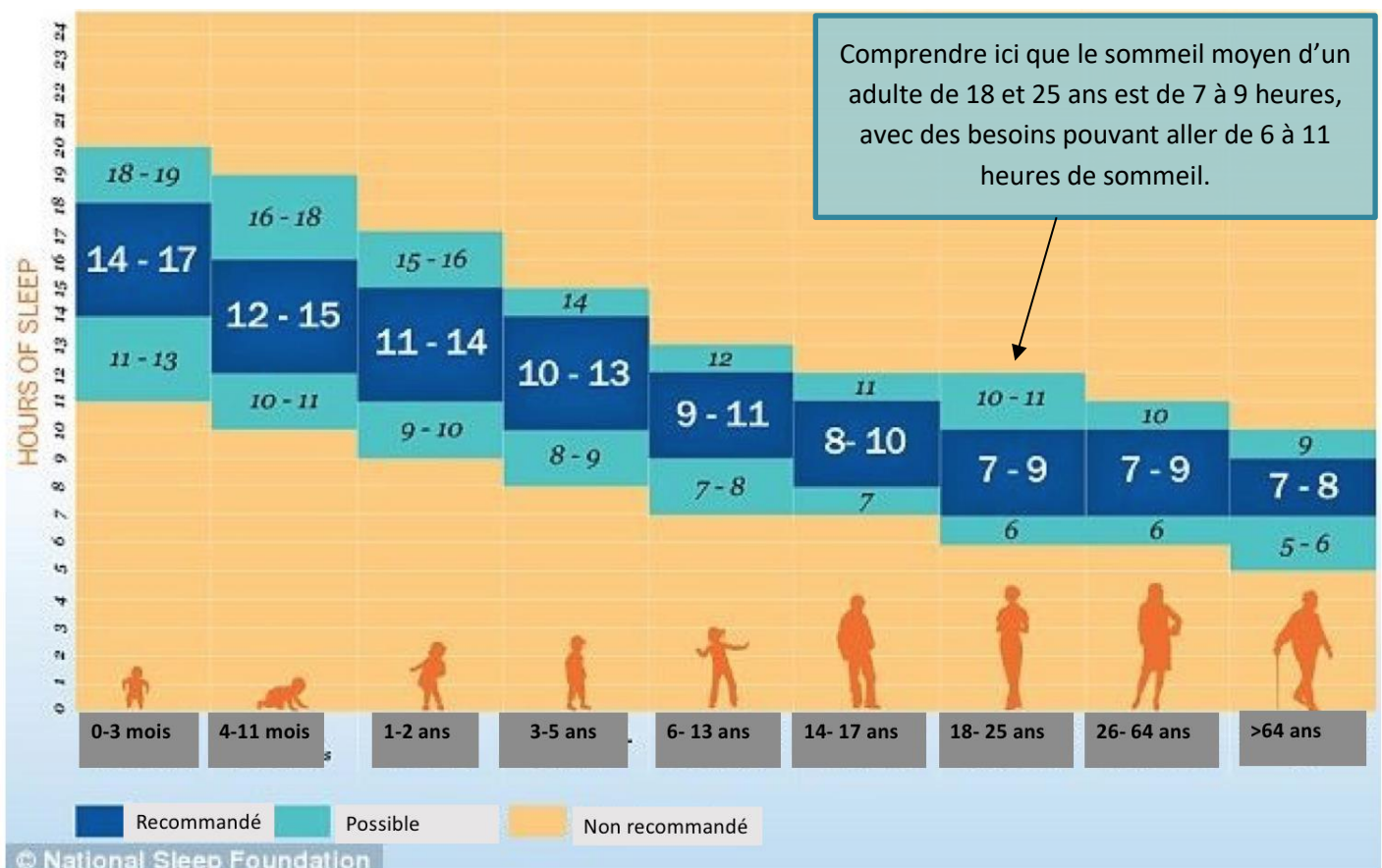
Et vous, quel(le) dormeur(se) êtes-vous ?



Recevez vos recommandations personnalisées  
des experts du Réseau Morphée

Complétez ce questionnaire directement via ce lien (prévoir 30-40 minutes) et recevez  
votre compte-rendu personnalisé : <https://questionnaire.reseau-morphee.fr/>

## Temps de sommeil moyens (en heures) selon les âges



Source : <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur/court-long>





# ETAPE 1 - Cahier à compléter

## Je fais mon Agenda du sommeil



L'agenda du sommeil est un outil permettant de faire le point sur son sommeil au jour le jour. Il est préférable de le remplir pendant au moins 3 semaines, sur une période de travail et sur une période de vacances.

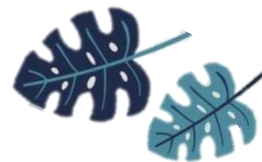


DATE	HEURES																				Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES				
Nuit du ... au...	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15		17	19	QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL
EXEMPLE																					M	TM	Moy					

heure de mise au lit  
 long réveil  
 Somnolence dans la journée  
 sommeil ou sieste  
 1/2 sommeil  
 Très Bien - Bien - Moyen - Mauvais - Très Mauvais  
 heure du lever

Source : Agenda de la vigilance et du sommeil du Réseau Morphée

Pour télécharger le document complet et les consignes : <https://www.reseau-morphee.fr/agenda-du-sommeil.html>



## ETAPE 2

Prendre soin de mon sommeil, ça commence dans la journée !

Faire une **activité physique** tous les jours (même une courte marche rapide)

Vérifier régulièrement ma **météo intérieure** (sensations physiques, émotions, sentiments, besoins)

Veiller à avoir une **alimentation équilibrée** et nutritive : <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-alimentation/>

Eviter de passer trop de temps sur les **écrans** (même au travail !)



Mind Full, or Mindful?

Trouver une **activité hebdomadaire** qui m'aide à me **relaxer** (méditation de pleine conscience, sophrologie, yoga, auto-hypnose, massages, shiatsu, do-in, etc.)

**Cultiver un hobby**, un passe-temps régulier pour me faire plaisir et apprécier le moment présent

**Lister et prioriser mes objectifs** pour arrêter de procrastiner, ressentir la réussite et avoir l'esprit tranquille au moment du coucher.

**Tenir un journal** : écrire mes pensées peut aider à sortir le négatif de mon esprit et à suivre mes projets



## ETAPE 2 – Ma boîte à outils

### Vivre et apaiser mes émotions...

Les Vig'iFiches du CReHPsy des Pays de la Loire

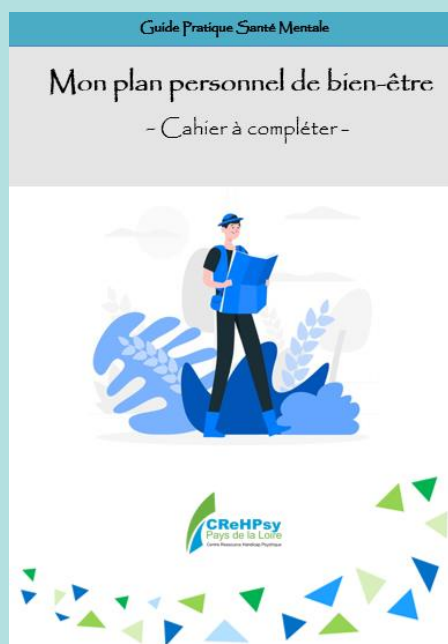


### Le Plan de Bien-Être du CReHPsy PdL



Sur notre site internet :

<http://www.crehpsy-pl.fr/fr/points-de-vigilance-je-repere-et-j-agis,1500,254163.html>





# ETAPE 2 – Ma boîte à outils

## Je m'inspire de la pensée positive



La pensée positive s'applique aussi bien dans les phrases que nous formulons à l'oral que dans notre langage intérieur. En cultivant de l'optimisme, notre cerveau apprend à voir le verre à moitié plein.

### ETAPE 1 : Je développe un mental positif !



Objectif : Dans mes propos et dans mon langage intérieur, je veille à ce que mes pensées me fassent du bien

- ✓ J'apprends à **identifier mes pensées négatives** (« Je ne suis pas assez fort pour y parvenir ») et les **injonctions** que je m'attribue (« il faut que je sois disciplinée », « je dois faire le maximum »).
- ✓ Je m'efforce d'utiliser des **mots positifs** et des tournures de **phrases encourageantes** (exemple : remplacer « je fais toujours des erreurs » par « j'apprends toujours de mes erreurs »).
- ✓ **J'ajoute le mot « encore »** quand j'emploie la négation (« je ne sais pas faire » devient « je ne sais pas encore faire »).



... Et petit à petit, mon cerveau va utiliser par lui-même ce langage plus enthousiasmant !

### ETAPE 2 : J'apprends à m'apprécier pour ce que je suis



Objectif : Développer la confiance et l'estime de soi

- ✓ De temps en temps, je fais une **liste de mes traits de caractère bien utiles** dans mon quotidien.
- ✓ Je m'autorise à **me sentir fier(e) de mes évolutions et de mes aboutissements**.
- ✓ Je considère que mes « défauts » sont en fait des qualités qui ne sont pas au bon endroit (par exemple, si je fais attention aux détails, on peut me considérer comme quelqu'un de lent ou de minutieux).

... Et petit à petit, je refais le stock d'une estime ajustée de moi-même !



### ETAPE 3 : Mon cerveau apprend à voir le bon côté des choses

- ✓ Je m'efforce de prendre les situations négatives comme une **opportunité de faire autrement** et une **possibilité d'améliorer les choses**.
- ✓ Pour cela, lorsqu'une situation désagréable se présente, je tâche de trouver les aspects positifs et les points d'amélioration. Je m'inspire des expériences des autres, de mes réussites passées. **Je fais appel à ma créativité pour voir le beau et le devenir positif.**

Source : Benjamin SMITH Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=wQE\\_QyAC79o](https://www.youtube.com/watch?v=wQE_QyAC79o)



## ETAPE 3



Prendre soin de mon sommeil, ça continue au moment de me coucher

### AVANT DE SE COUCHER, EVITEZ...

Le café ou le thé après 17h



Le sport intensif après 17h



Les siestes



Les écrans 1h avant le coucher



### AVANT DE SE COUCHER, FAVORISEZ...

Les repas légers



Les activités apaisantes



Une douche ou un bain chaud 2h avant le coucher



Un rituel du coucher



### SOIGNER SON ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

Température fraîche dans la chambre



18 - 20 °C

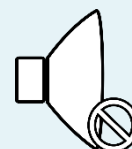
Se coucher et se réveiller à heures régulières



La chambre est dédiée au sommeil et à l'amour



Silence et Obscurité



Pour plus d'informations :

<https://www.cenas.ch/le-sommeil/le-sommeil-au-quotidien/sommeil-et-environnement/>





# ETAPE 3- Ma boîte à outils

## Le Five Minutes Journal

Une technique simple et rapide (5 minutes) à faire le matin et le soir. Dans un moment calme, pendant la douche ou bien au moment de se mettre dans le lit, posez-vous les trois questions du matin ou du soir.



### ETAPE DU MATIN

Je trouve un moment calme

*Au lever, pendant le petit-déjeuner, sous la douche, dans les transports, etc.*

### Les 5 Minutes du Matin



Pour quoi ou pour qui est-ce que je ressens de la gratitude aujourd'hui ?

Quelle est ma phrase positive (une affirmation, une intention, par exemple) qui va m'accompagner toute la journée ?

Qu'est-ce qui fera de ma journée une journée géniale ?

### ETAPE DU SOIR



Je trouve un moment calme

### Les 5 Minutes du Soir



Qu'est-ce qui m'a mis(e) en difficulté aujourd'hui ?

Comment cela pourrait être mieux la prochaine fois ?

Quels sont les trois choses que j'ai appréciées aujourd'hui ?

Source : <https://www.dubonheurenbarres.com/>





## ETAPE 3 – Ma boîte à outils

### Je détends mon corps

Le Scanner du corps (ou scan corporel) est une technique au croisement de la méditation de pleine conscience et de la sophrologie qui permet d'explorer les sensations du corps. Ainsi, l'esprit s'apaise progressivement en se concentrant sur les différentes parties du corps les unes après les autres.



Exercice de scanner du corps guidé par  
Christophe ANDRE

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=TwRAWsv9mSI>

Les auto-massages permettent d'apprendre à masser soi-même les zones du corps qui sont sensibles au stress.

**3 techniques d'automassages anti-stress, de Julie LEMETAIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Uxm-wq7P2-Q>

**TUTO - Se relaxer et mieux dormir avec la réflexologie plantaire, de Carole THIEBAULT**

<https://www.youtube.com/watch?v=1-HKhXRuZLM>

**TUTO - Automassage pour s'endormir avec la technique de Do-in, de Lisa BILLIEN**

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw6OhFI5XTQ>

**3 automassages tirés de la tradition chinoise pour mieux dormir, Centre Tu Shenglin**

<https://www.youtube.com/watch?v=VE-L8icPmAM>





# ETAPE 3 - Cahier à compléter

## Je crée mon rituel du coucher



### Liste des activités qui m'apaisent généralement


### Liste des activités qui ont tendance à m'exciter, m'énerver




# ETAPE 3 – Cahier à compléter

## Je crée mon rituel du coucher



En reprenant les deux listes de la page précédente, je me concocte un rituel du coucher, parsemé d'activités qui me détendent, afin de préparer mon cerveau à se coucher et à s'endormir.

Par exemple : 1) Je me pose dans mon fauteuil pour lire tranquillement -- 2) Je me mets au lit -- 3) J'écoute une musique douce, lumières éteintes ...





# ETAPE 4 : Le sommeil capricieux

## Un point sur les troubles du sommeil

Dans certains cas, le sommeil dysfonctionne de manière pathologique. Il est alors **indispensable d'enclencher un suivi médical par une équipe spécialisée ou par les professionnels de santé** qui vous sont conseillés.

Annuaire des centres de prise en soin du sommeil : <https://institut-sommeil-vigilance.org/reseau-du-sommeil-en-france/>

### L'INSOMNIE

Il s'agit du trouble du sommeil le plus répandu, associant des **difficultés de sommeil** (difficultés d'endormissement à l'heure du coucher et/ou des réveils nocturnes fréquents ou prolongés et/ou des réveils prématurés le matin avec incapacité à retrouver le sommeil) **et d'un retentissement dans la journée** (fatigue, manque d'énergie, somnolence diurne, trouble de l'attention, humeur perturbée).

### LE SYNDROME D'APNEE DU SOMMEIL

Environ 5 % des Français seraient atteints de syndrome d'apnée du sommeil. Le syndrome d'apnée du sommeil entraîne des **micro-réveils** qui peuvent être très fréquents : avec des **apnées ou hypopnées à raison de plusieurs dizaines par nuit**.

### LES HYPERSOMNIES ET LES PARASOMNIES

Les HYPERSOMNIES sont un **besoin excessif de sommeil ou de somnolence diurne pathologique**. Les PARASOMNIES recoupent des **manifestations motrices, verbales et/ou sensorielles** survenant pendant les phases de sommeil.

### LES TROUBLES DU RYTHME CIRCADIEN

Ces troubles du rythme circadien concernent un **endormissement trop précoce ou trop tardif** par rapport au rythme moyen de la population générale, parfois lié aux **contraintes des horaires professionnels**.

### LES TROUBLES PSYCHIQUES

Certains troubles psychiques, comme la dépression ou les troubles anxieux, génèrent des troubles du sommeil du fait du déséquilibre neurochimique.

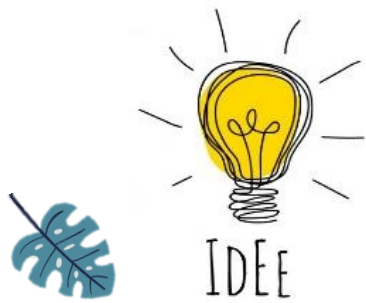
<https://fondationsommeil.com/troubles-du-sommeil-et-troubles-psychiques/>

### LES MOUVEMENTS EN RELATION AVEC LE SOMMEIL

Il s'agit de **mouvements périodiques au cours du sommeil qui fragmentent le sommeil et nuisent à sa qualité**. Ils touchent principalement les extrémités des jambes et peuvent parfois s'étendre au genou et à la hanche, voire aux membres supérieurs.

Pour aller plus loin : <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/insomnies-apnees>





# ETAPE 4 – Ma boîte à outils

## J'utilise les outils issus des thérapies cognitives et comportementales – TCC

Inspirées des outils proposés par Christophe ANDRE et de la thérapie cognitive et comportementale (voir site internet : <https://www.tcc-dijon.com/gerer-ses-ruminations/> ), voici 3 étapes pour gérer les ruminations.

### ETAPE 1 : Je repère si je suis en train de ruminer

En vous posant 3 questions :

1. Depuis que je pense à ce problème, est-ce qu'une solution est apparue ?
2. Depuis que je pense à ce problème, est-ce que je me sens mieux ?
3. Depuis que je pense à ce problème, est-ce que j'y vois plus clair, est-ce que j'ai plus de recul ?

*Si la réponse à ces trois questions est « non », alors vous êtes en train de ruminer. En d'autres termes, votre cerveau est en train de ressasser le problème plutôt que de chercher des solutions pour le résoudre.*

### ETAPE 2 : Je vide ma tête lorsque je rumine

Avec cette méthode adaptée des « Pages du matin » proposées par Julia CAMERON, dans son ouvrage « Libérez votre créativité ».

1. Prenez du papier et un stylo / crayon ;
2. **Notez toutes les pensées qui vous passent par la tête, sans les juger, sur trois pages** (pas plus, pas moins !). Il est normal que ce « blabla » n'ait pas de sens ;
3. Une fois l'exercice terminé, pliez le papier en 4 ;
4. Notez la date sur une face visible du papier, range-le, sans relire pendant 8 semaines.

### ETAPE 3 : Je pratique le STOP DE LA PENSEE

1. Mettre une **minuterie sur 3 minutes**, durée pendant laquelle vous vous concentrez sur ces ruminations en leur donnant toute la place dans votre tête.
2. Lorsque la minuterie sonne, **dites-vous « STOP »** et concentrez -vous uniquement sur ce stop. Vous pouvez visualiser un panneau « stop » et/ou imaginer des voix sympathiques dire « stop ».
3. Puis, **imposez à votre esprit une phrase positive en vous la répétant plusieurs fois** afin que cette dernière prenne plus de place que les ruminations.

Quelques idées ici : <https://www.evolution-101.com/pensees-positives/>



# ETAPE 4 – Ma boîte à outils

## J'utilise les outils issus des TCC

### ETAPE 1 : Je fais le point sur mes pensées et mes émotions

Concernant la situation « Le soir, avant de me coucher » :

1. **Quelles sont mes pensées ?** (par exemple : « si je ne dors pas 8 heures, je vais être fatigué »)
2. **Quelles émotions cette/ces pensée(s) génère(nt) ?** (par exemple : Anxiété)
3. **Quel degré de croyance dans la pensée qui me stresse ?** (par exemple : 80% ou 8/10)

### ETAPE 2 : Je questionne les pensées qui génèrent de l'anxiété

En me posant ces questions :

1. *Est-ce que cette pensée est vraie, là tout de suite maintenant ?*
2. *Dans mon expérience passée, que s'est-il passé dans les situations identiques (par exemple, les nuits durant lesquelles j'ai mal dormi) ?*
3. *Si cette situation se concrétise, est-ce grave ?*
4. *Qu'est-ce qui me fait peur dans tout cela ?*
5. *Si ma peur se concrétise, est-ce grave pour moi au final ?*
6. *Que penserait tel ou tel ami dans cette même situation ?*
7. *Que me conseillerait tel ou tel ami concernant ma pensée ?*



### ETAPE 3 : Je cherche des pensées alternatives

1. Quelles sont les autres pensées que je pourrai avoir par rapport à la situation initiale (par exemple, pour la pensée « si je ne dors pas 8 heures, je vais être fatigué », je peux penser aussi « j'ai déjà réussi à fonctionner avec moins d'heures de sommeil que cela et ma nuit suivante était top ! »)
2. Je vérifie mes émotions en lisant les pensées alternatives que je viens de créer.
3. Je reprends ma pensée initiale (« si je ne dors pas 8 heures... ») et je note le degré de croyance en cette pensée (exemple : 20 %)
4. Je vérifie à nouveau mes émotions

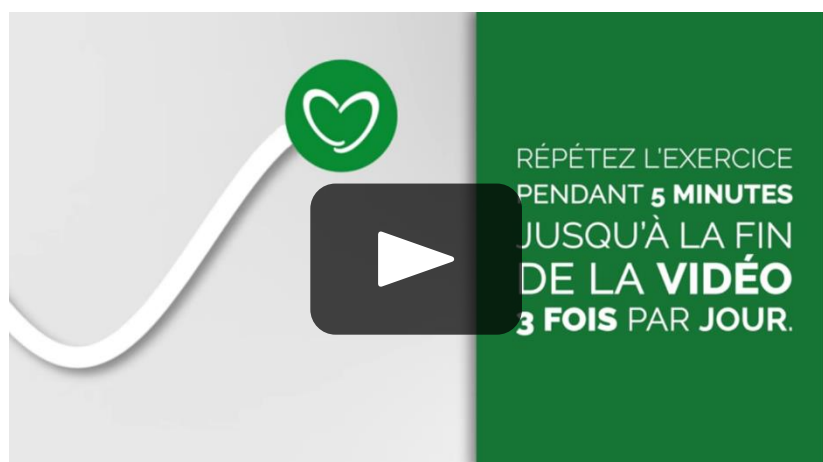


## ETAPE 4 – Ma boîte à outils

### J'utilise des techniques de relaxation



La cohérence cardiaque est une technique de respiration simple qui permet de ressentir dans l'immédiat un état de prise de recul par rapport aux pensées, aux émotions et aux sensations. Simple et efficace, à mettre en place en dehors et pendant les moments d'insomnie.



Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=xTB8T31A1Qg>



**Application mobile gratuite  
RespiRelax +**

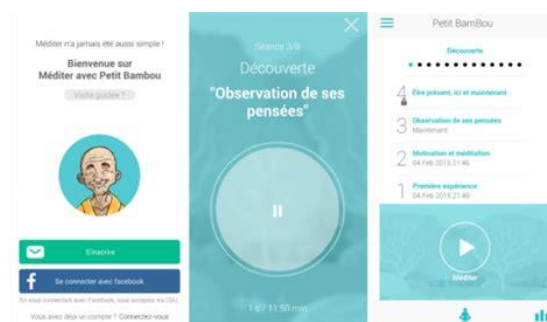
*Google Play et App store*

La méditation de pleine conscience apprend au cerveau à se détacher des pensées. Il s'agit d'une technique qui nécessite une discipline et une rigueur, avec des résultats très efficaces validés par de nombreuses études scientifiques. Dans le cas des troubles du sommeil, elle agit en dehors des insomnies et peut aussi être utilisée pendant.



**Apprendre à méditer avec Christophe ANDRE**

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=QZjLCwOTL94>



**Application mobile Petit Bambou  
(version gratuite et payante)**

*Google Play et App store*



# FOCUS - Sommeil et 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 trainer 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 sors du lit !



3.

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



4.

L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



5.

La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.



6.

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



7.

Pour résister à la somnolence, alterner les activités physiques ou manuelles... Et ne pas rester scotché à son ordinateur 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 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.

Source : <https://institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement/>



## Consultations pendant la pandémie :

- ✓ Pour tout besoin de conseil médical, il est recommandé de consulter son médecin traitant.

Attestation de déplacement dérogatoire pendant les phases de confinement :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager>

- ✓ Si les troubles du sommeil sont persistants et/ou fréquents, s'ils ont des répercussions sur la qualité de vie, il est important de solliciter une consultation (ou une téléconsultation) avec le médecin traitant et les spécialistes du sommeil.

Annuaire des professionnels spécialistes des troubles du sommeil :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/reseau-du-sommeil-en-france/>



Document du CREHPsy Pays de la Loire recensant les différents **dispositifs d'écoute et de soutien psychologique pour prendre soin de sa santé mentale** et prévenir les crises émotionnelles (actives également durant cette période de pandémie) :

<http://www.crehpsy-pl.fr/fr/actualites/ecoute-et-soutien-psychologique-guide-des-differents-dispositifs,1498,254138.html>



En cas de symptômes COVID-19  
(toux, fièvre, difficultés respiratoires...)

**contactez votre médecin traitant**

En cas de gravité ou d'urgence

**appelez le 15**

Pour toute question d'ordre non médical

**appelez le 0 800 130 000**

Numéro vert national  
appel gratuit 7j/7 24h/24

Pour les personnes en situation de handicap :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>





### Contacts :

[crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com)

02.41.80.79.42 / 06.88.85.92.51

[www.crehpsy-pl.fr](http://www.crehpsy-pl.fr)

Toutes nos Vigi'Fiches sont téléchargeables gratuitement sur notre site internet

Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

