



Le saviez-vous ?

Une bonne nuit de sommeil **permet d'éliminer les souvenirs inutiles** et renforcer les souvenirs utiles.



Pour bien dormir, **une température de 16 à 20 degrés** dans votre chambre est idéale.



En 50 ans, **le temps de sommeil des Français s'est réduit de 1h30**. Pourtant, nous avons toujours autant besoin de dormir.



En se couchant plus tard le week-end que la semaine, on se met en **situation de décalage horaire**.



La fatigue au volant est l'une des principales causes d'accidents sur la route.



Se priver de sommeil est tellement dangereux que le Livre Guinness des Records n'accepte plus de record dans ce domaine.



Avec Goalmap, gardez la motivation pour tenir vos résolutions !



Définissez vos objectifs



Suivez les conseils d'experts



Construisez de bonnes habitudes !

Pour vous aider à prendre de bonnes habitudes, téléchargez l'appli Goalmap !

Goalmap, c'est votre coach dans la poche pour créer de bonnes habitudes et atteindre tous vos objectifs.



Comment améliorer sa vie avec un meilleur sommeil ?

En changeant légèrement ses habitudes, on peut changer sa vie !



Sommeil

Sommeil

Les bénéfices d'un bon sommeil

Le sommeil est un pilier de la santé, peut-être le plus important, avec un impact dans tous les domaines. Un bon sommeil a de nombreux bénéfices, notamment :

- ✓ Vivre plus longtemps
- ✓ Renforcer la mémoire
- ✓ Diminuer le stress et améliorer l'humeur
- ✓ Diminuer les risques de maladies et d'accidents
- ✓ Mieux récupérer des efforts physiques
- ✓ Augmenter les performances sportives



À faire

Conseil n°1

Dormir suffisamment

Recommandation : 7 à 9 heures par jour

On recommande typiquement pour un adulte de dormir 7 à 9 heures par jour. Quand on pense avoir besoin de moins de sommeil, en général on se trompe (1 personne sur 12 000 fonctionne de manière optimale avec 6 heures de sommeil).



Conseil n°2

Avoir des horaires de sommeil réguliers

Recommandation : Se coucher à la même heure

En se couchant plus ou moins à la même heure chaque jour, on habitue notre corps à se préparer au sommeil. Cela permet de s'endormir plus facilement.

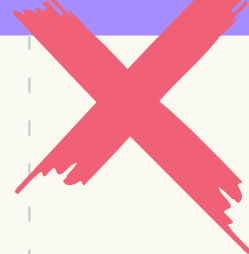
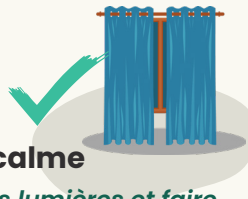


Conseil n°3

Dormir dans le noir et le calme

Recommandation : Éteindre les lumières et faire le silence

Le silence et l'obscurité totale aident à avoir une bonne nuit de sommeil. Éteignez votre téléphone et autres appareils électriques. Les volets et rideaux épais permettent de bloquer la lumière extérieure. Les bouchons d'oreille peuvent être utiles contre le bruit.



À éviter

Conseil n°4

Éviter les écrans avant de se coucher

Recommandation : Pas d'écran dans les 2 heures avant de se coucher

Les écrans projettent une lumière appelée la lumière bleue. En regarder tard le soir dérègle notre horloge biologique. Le corps se croit en plein jour. Cela favorise les troubles du sommeil et la sensation au réveil de n'être pas bien reposé.



Conseil n°5

Éviter le café en fin de journée

Recommandation : Pas de café après 16h

La caféine contenue dans le café et les boissons énergisantes reste plusieurs heures dans le corps. Elle allonge le temps d'endormissement et diminue le temps de sommeil. Le soir, mieux vaut boire de l'eau ou de la tisane.



Conseil n°6

Éviter les dîners lourds et tardifs

Recommandation : Dîner léger au moins 2 heures avant de dormir

Les dîners lourds entraînent une digestion difficile qui augmente la température corporelle et contrarie le sommeil. Évitez viande rouge et plats épicés le soir. Mangez plutôt des crudités, du poisson, des légumes, ou des produits laitiers.

