

Une question sur le programme

Transportez-Vous Bien

et les actions à votre main : 09 70 824 825

Envie d'être recontacté pour réaliser une action de prévention ?

Flashez ce QR code et remplissez le formulaire



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR



carcept prev
ASSURANCE - PREVENTION - CONSEIL

Votre sommeil tient-il la route ?



Testez votre sommeil
en flashant ce QR code

et bénéficiez de conseils
personnalisés avec une infirmière



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

 inSleepLab

Bien dormir, cela s'apprend. Mal dormir, cela se soigne.

Apprendre à mieux récupérer

Pour limiter la somnolence en journée et préserver sa santé



Quand vos journées préparent vos nuits

Ces quelques règles appliquées à des moments particuliers de la journée vous aideront à mieux récupérer

Matin > début d'après midi



Adopter des horaires de sommeil réguliers

- *Maintenez une heure de lever régulière**
 - * Même le week-end
- *Couchez vous dès que vous êtes somnolent*



Agir sur les synchroniseurs du sommeil

- *Exposez-vous à la lumière du matin*
- *Bougez pendant la journée**
 - * *L'exercice augmente la pression de sommeil le soir*
- *Prendre ses repas à heure fixe**
 - * *Cela aide à caler votre horloge biologique*



Faire la sieste

- *10 à 20 minutes maximum*
- *Prendre un café juste avant*

Fin d'après midi > Soir



Limiter les inhibiteurs du sommeil

- *Réduire les stimulants 4h à 6h avant le coucher**
- *Évitez les repas lourds et l'alcool le soir*
 - * *Caféine, nicotine, boissons énergisantes, écrans, sports "cardio"...*



Développer une routine pro-sommeil

- *Chambre fraîche, sombre, calme*
- *Lit = sommeil et intimité uniquement*
- *Activités calmes avant de dormir*



Gérer le stress

- *Prendre du temps en journée pour traiter les sujets d'inquiétude*
- *Ne pas regarder l'heure la nuit*