

# Fiche thématique

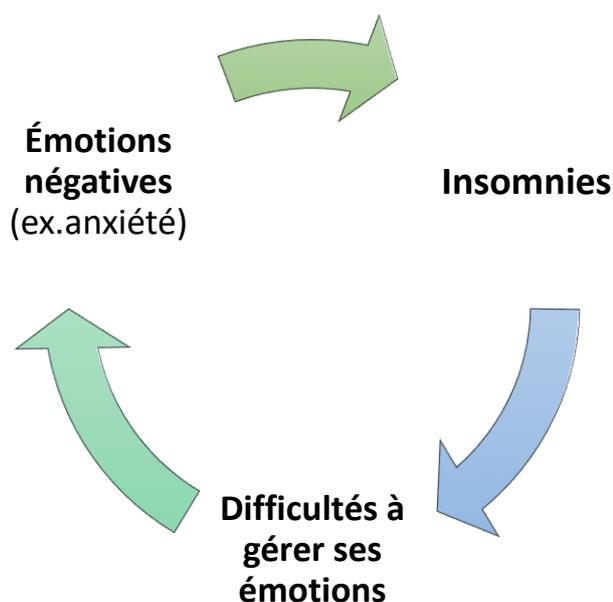
Année 2020-2021

## Thème 2 : Respecter son sommeil, c'est prendre soin de soi

### L'impact du confinement sur notre sommeil



- ⇒ En moyenne plus de **temps sur les écrans** → perturbation du rythme circadien pouvant provoquer des difficultés d'endormissement ou une diminution de la qualité du sommeil.
- ⇒ Augmentation du **stress** chronique (confinement, perte du lien social, menace pour la santé, impacts économiques...) → Les émotions négatives sont l'une des causes principales des insomnies (Mickolajczak, 2013).



- ⇒ Diminution de l'exposition à la **lumière du jour** : malgré le télétravail renforcé, il est conseillé de sortir s'aérer régulièrement et s'exposer à la lumière naturelle.
- ⇒ Diminution des **interactions sociales** : il est donc conseillé de tenter de maintenir le lien social au maximum via l'utilisation des nouvelles technologies dans l'attente de nouvelles mesures (Vidéoconférence, appels téléphoniques réguliers avec les proches, jeux en ligne...)

- ⇒ Diminution de l'activité physique régulière : pourquoi ne pas tenter du yoga en ligne ? Courir avec un proche ? Ou simplement s'organiser une séance de sport collective entre amis par vidéoconférence ? Soyez créatifs !

Pour en savoir plus ...



## Préventivement : quelles sont les bonnes habitudes ?

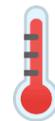


Limiter la consommation de stimulants le soir (café, thé, jus d'orange).



Limiter les stimuli environnementaux qui nuisent à l'endormissement : bruit, lumière...).

Contrôler l'air et la température : un espace correctement aéré en journée et entre 18 et 20° durant les temps de sommeil.



Éviter une activité physique trop proche de l'heure du coucher.



Éviter l'exposition aux écrans lumineux (et particulièrement la lumière bleue) avant l'heure du coucher.

Éviter l'exposition à des stimuli émotionnels intense avant d'aller dormir. Il s'agira donc de favoriser des activités calmes aux propriétés relaxantes.



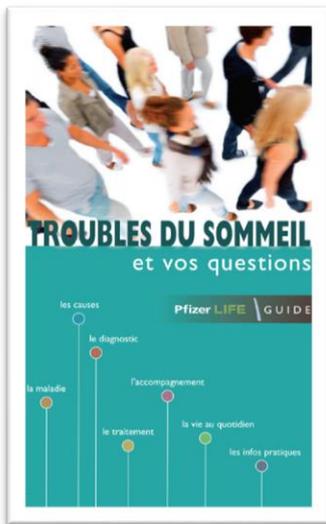
Veiller à satisfaire un temps de sommeil suffisant pour maintenir une bonne santé physique et mentale (entre 7h30 et 8h00 en moyenne).



### Les insomnies, c'est quoi ?

Le trouble du sommeil communément appelé insomnie se caractérise *par une difficulté d'endormissement, de maintien du sommeil (réveils nocturnes et difficultés à se rendormir) ou d'un sommeil réparateur persistant pendant au moins un mois et entraînant une détresse marquée ou une altération du fonctionnement au quotidien* (Mickolajczak, 2013).

Mieux vaut ne pas attendre pour traiter un trouble du sommeil. Si les quelques conseils pour améliorer votre hygiène de vie ne fonctionnent pas, il est essentiel de vous confier à un médecin. Les professionnels pourront vous aider à identifier les causes de votre trouble et à chercher des solutions adéquates !



Pour répondre à vos questions, ce mini guide est téléchargeable gratuitement sur internet.

## Besoin d'aide

En cas de questions ou pour bénéficier d'une écoute et de conseils, n'hésitez pas à prendre contact avec les personnes-ressources au sein de votre implantation et/ou avec un membre du **Service Psycho-Social**.

Une multitude de partenaires restent disponibles et à votre écoute pour vous accompagner dans vos difficultés (n'hésitez pas à consulter le site [info-coronavirus.be](http://info-coronavirus.be)) :

- Campagne de soutien psychologique face au **Covid 19** : « Ne masquez pas vos émotions » - FWB – [www.trouverdusoutien.be](http://www.trouverdusoutien.be)
- **Télé-Accueil** au n°**107** : pour trouver une écoute bienveillante en toutes circonstances.
- **Prévention suicide** au **0800/32.123**
- **SOS parents** au **0471/414.333** : pour les parents épuisés/stressés (pendant la période des mesures gouvernementales – Covid 19).
- **Infodrogues** au **02 227 52 52** : pour une écoute centrée sur des problèmes de dépendance et consommation abusive.

## La littérature...(Références)

- ❖ K. Guichard, P.A. Geoffroy, J. Taillard, J.-A. Micoulaud-Franchi, S. Royant-Parola, I. Poirot, A. Brion, M-P. d'Ortho, F. Gagnadoux, C. Schroder, P. Philip, S. Bioulac *Médecine du Sommeil*. 2020-06-01; 17(2): 108-112  
[DOI: 10.1016/j.msom.2020.04.003](https://doi.org/10.1016/j.msom.2020.04.003)
- ❖ Mikolajczak, M. (2013). *Les interventions en psychologie de la santé*. Paris: Dunod.