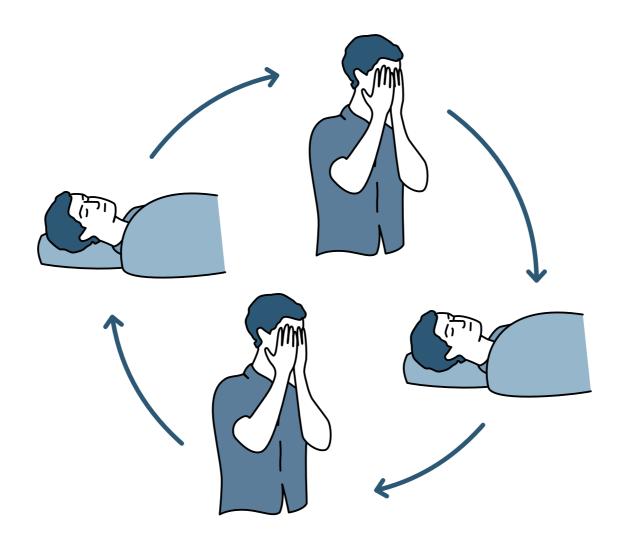
### **OLEP**expert

Devenez expert·e de votre sommeil.

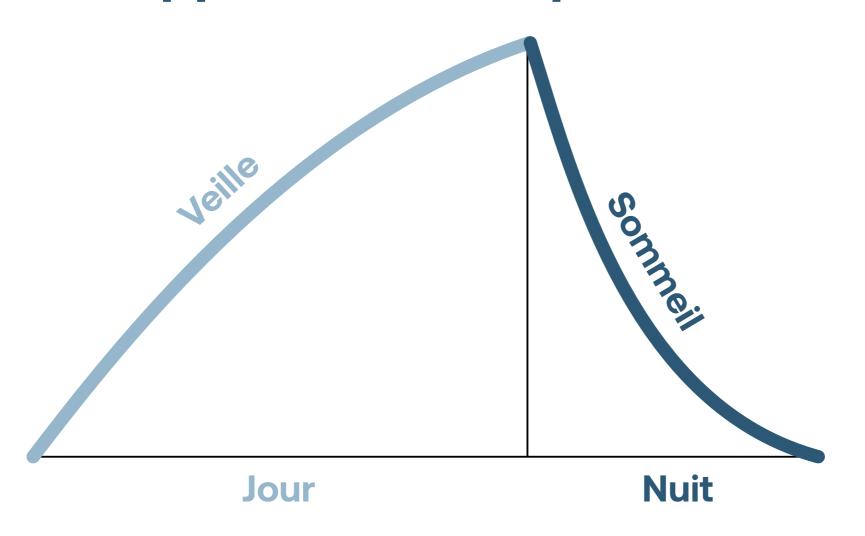
## Pourquoi une thérapie pour améliorer le sommeil est-elle importante?

#### Le sommeil et la santé



### Comment le sommeil est-il régulé?

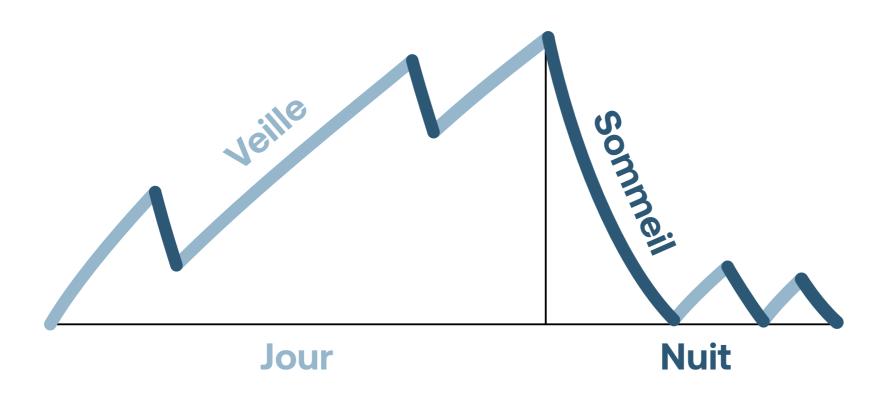
### Développement de la pression de sommeil





## «Saisir» la bonne pression de sommeil...

## Le problème du temps prolongé passé au lit



# Manque de pression pour le sommeil...



### Comment déterminer une fenêtre de sommeil?

### 1. Déterminer le temps passé au lit

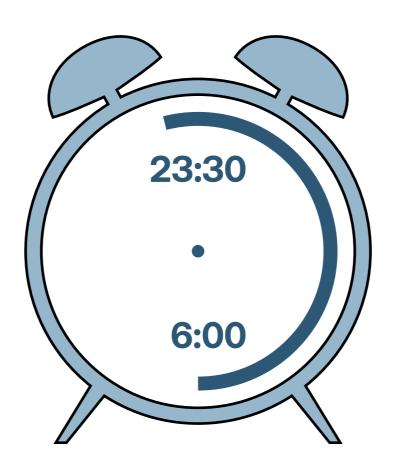


9 heures au lit: sommeil interrompu



6.5 heures au lit: sommeil amélioré

### 2. Déterminer l'heure



### En groupe maintenant: définition de la fenêtre de sommeil

Veuillez le remplir soigneusement chaque jour, le matin, peu après le lever.

Date	Fenêtre de sommeil prescrite	À quelle heure êtes-vous allé·e <u>au lit</u> hier soir? (sans tenir compte de l'heure à laquelle vous vous êtes endormi·e)	À quelle heure vous êtes-vous <u>levé∙e</u> ce matin?	Combien de temps avez- vous <u>dormi</u> en tout la nuit dernière?	Combien de temps êtes- vous resté·e <u>éveillé·e</u> pendant la nuit dernière?	Avez-vous dormi pendant la journée d'hier? Si c'est le cas, pendant combien de temps?	Êtes-vous satisfait·e de la qualité de votre sommeil? 5 = très satisfait·e 4 = assez 3 = moyennement 2 = peu 1 = pas du tout satisfait·e
26.02.2024	23:30-6:00 h	23:00 h	6:30 h	6 h 30 min	1 h	30 min	3

### Dès aujourd'hui:

- Essayez de mettre en place votre fenêtre de sommeil.
- Remplissez votre agenda du sommeil chaque matin.
- Discutez de votre agenda du sommeil avec l'équipe.

#### Quiz sur le sommeil

VRAI	FAUX	
		Chaque personne a besoin de 8 heures de sommeil.
		Tout le monde devrait dormir avant minuit pour avoir un sommeil réparateur.
		Un temps prolongé passé au lit doit être évité afin de pouvoir bien dormir la nuit.
		Si la nuit n'est pas reposante, il convient de récupérer en restant allongé·e au lit une longue période le jour suivant.

#### Merci!

**OLEEP** expert