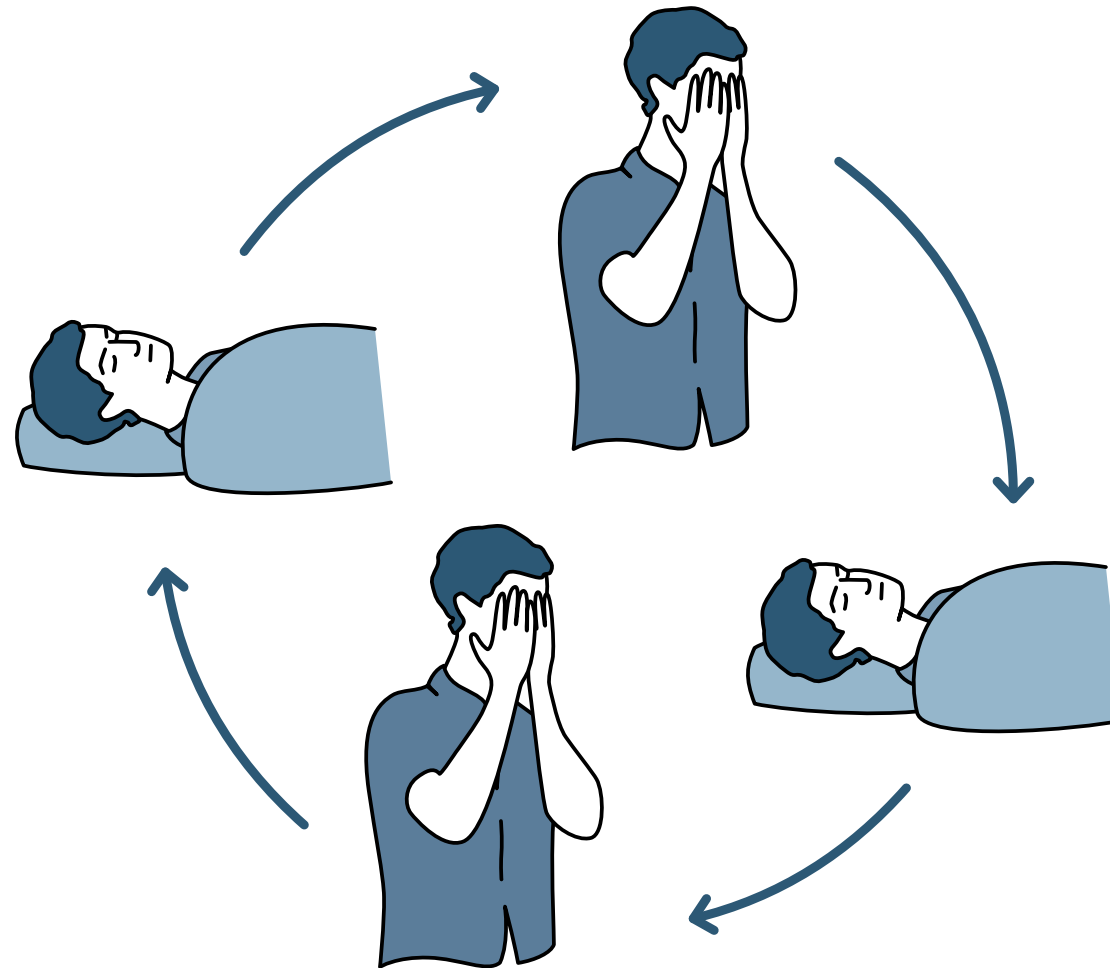


OLEEP expert

**Devenez expert·e
de votre sommeil.**

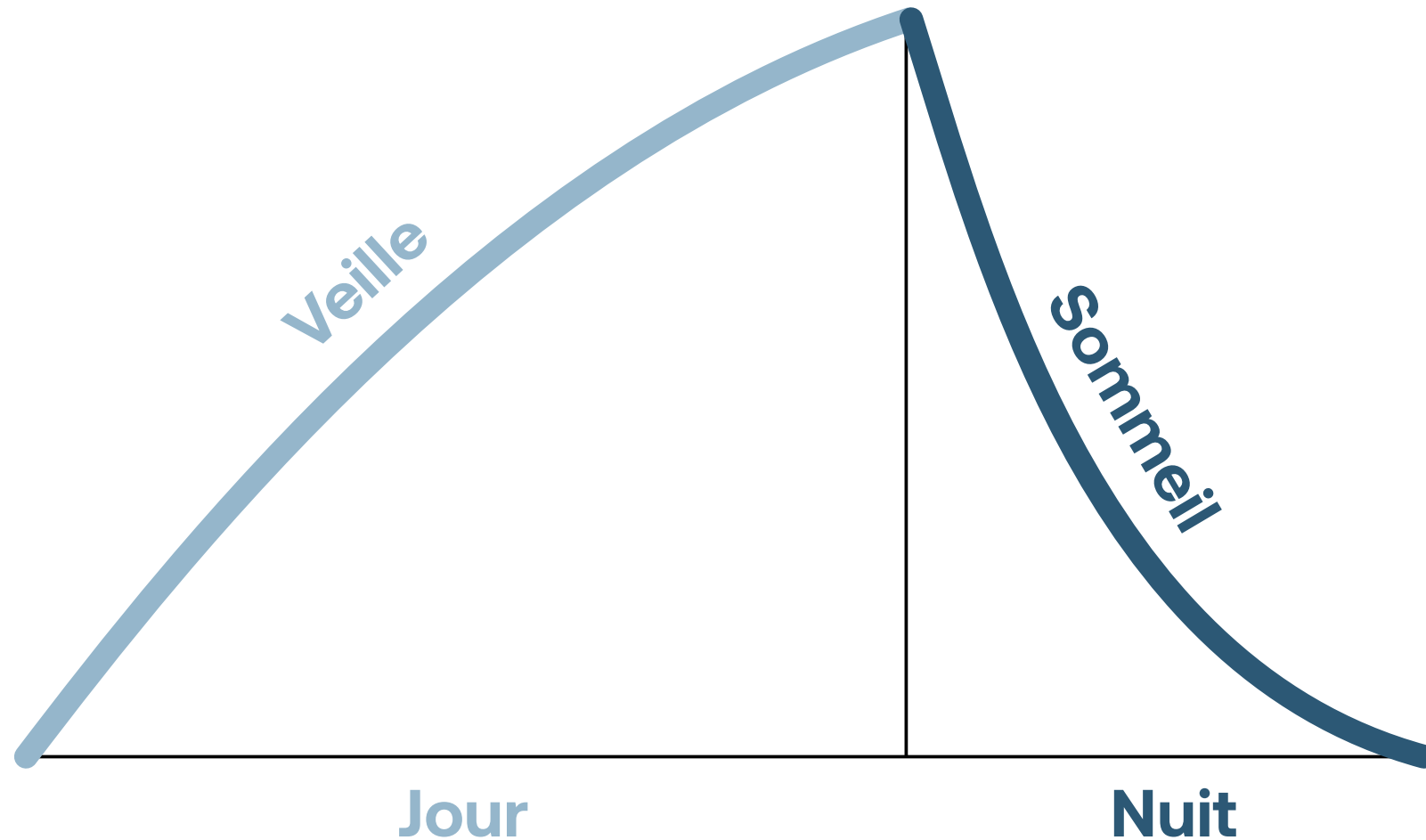
**Pourquoi une thérapie pour améliorer
le sommeil est-elle importante ?**

Le sommeil et la santé



Comment le sommeil est-il régulé ?

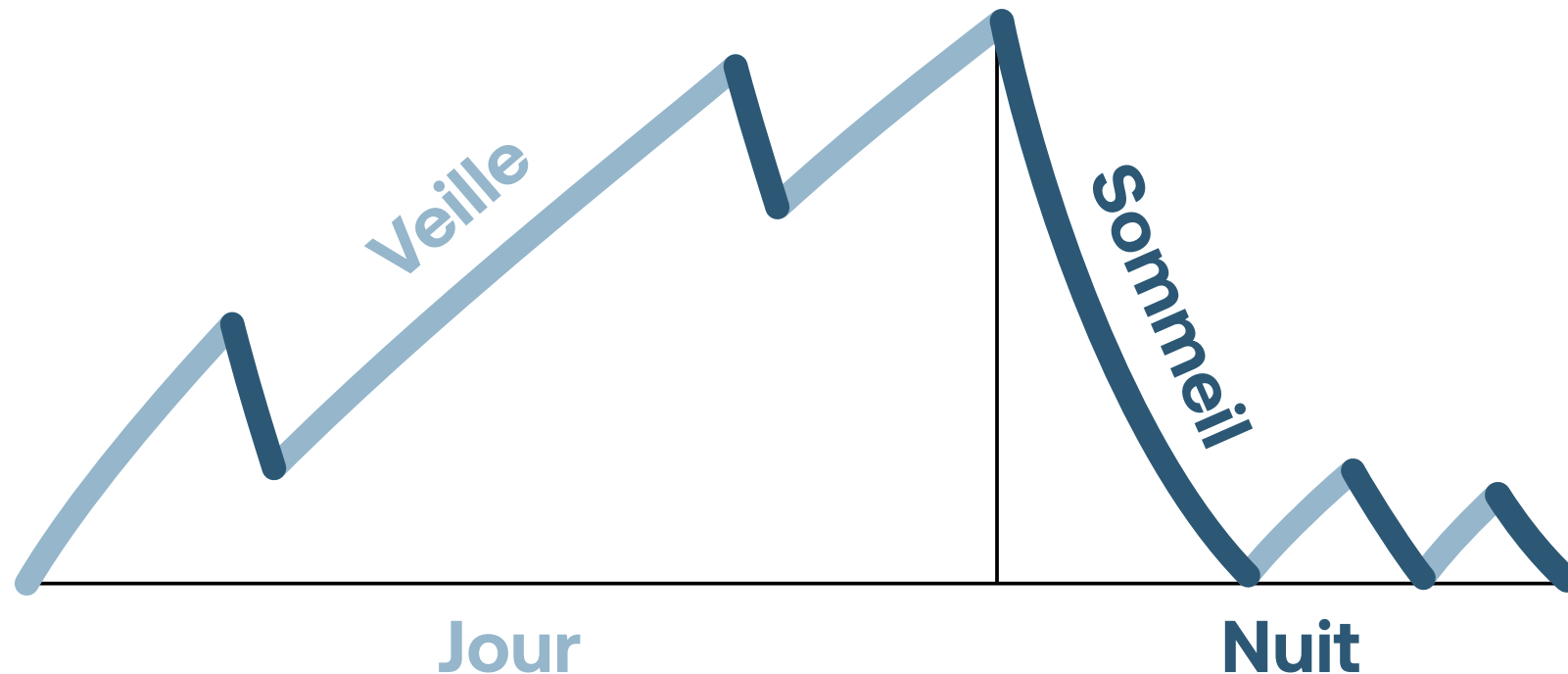
Développement de la pression de sommeil



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



Le problème du temps prolongé passé au lit

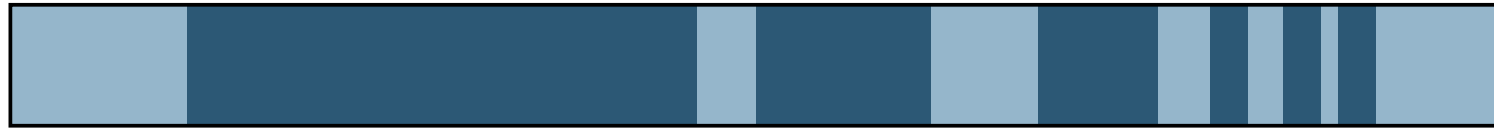


Manque de pression pour le sommeil...



Comment déterminer une fenêtre de sommeil ?

1. Déterminer le temps passé au lit

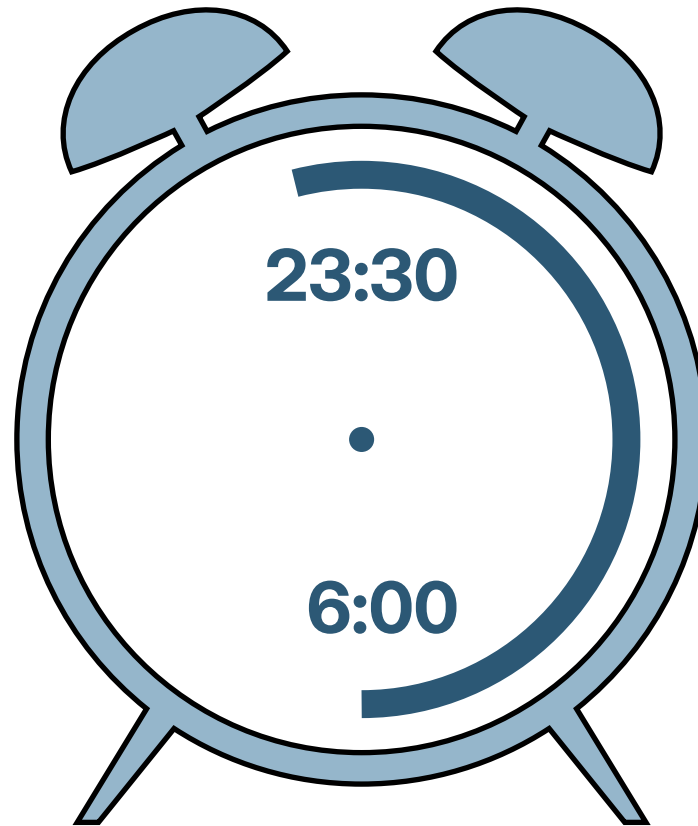


9 heures au lit: sommeil interrompu



6.5 heures au lit: sommeil amélioré

2. Déterminer l'heure



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

Agenda du sommeil

SLEEPexpert

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

[illegible]

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!

SLEEPexpert