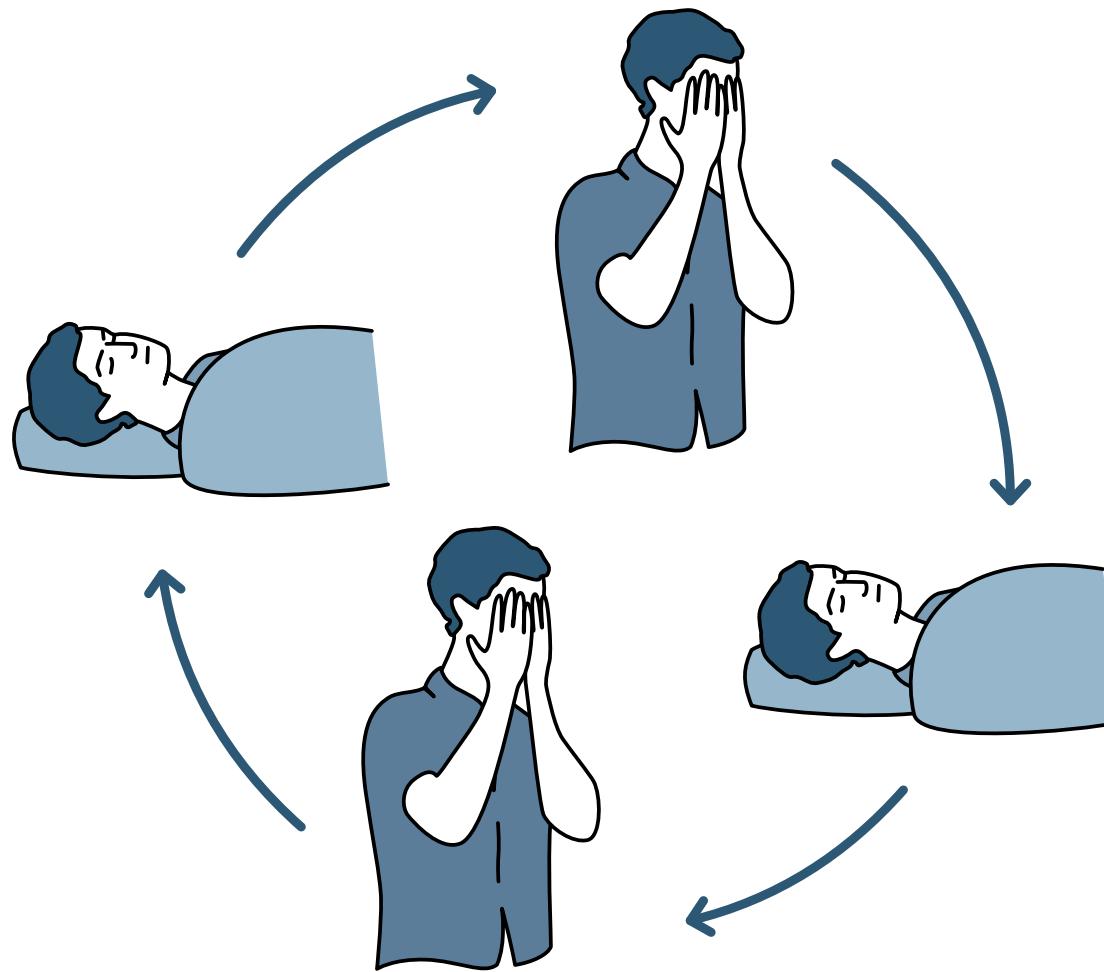


↪LEEP expert

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

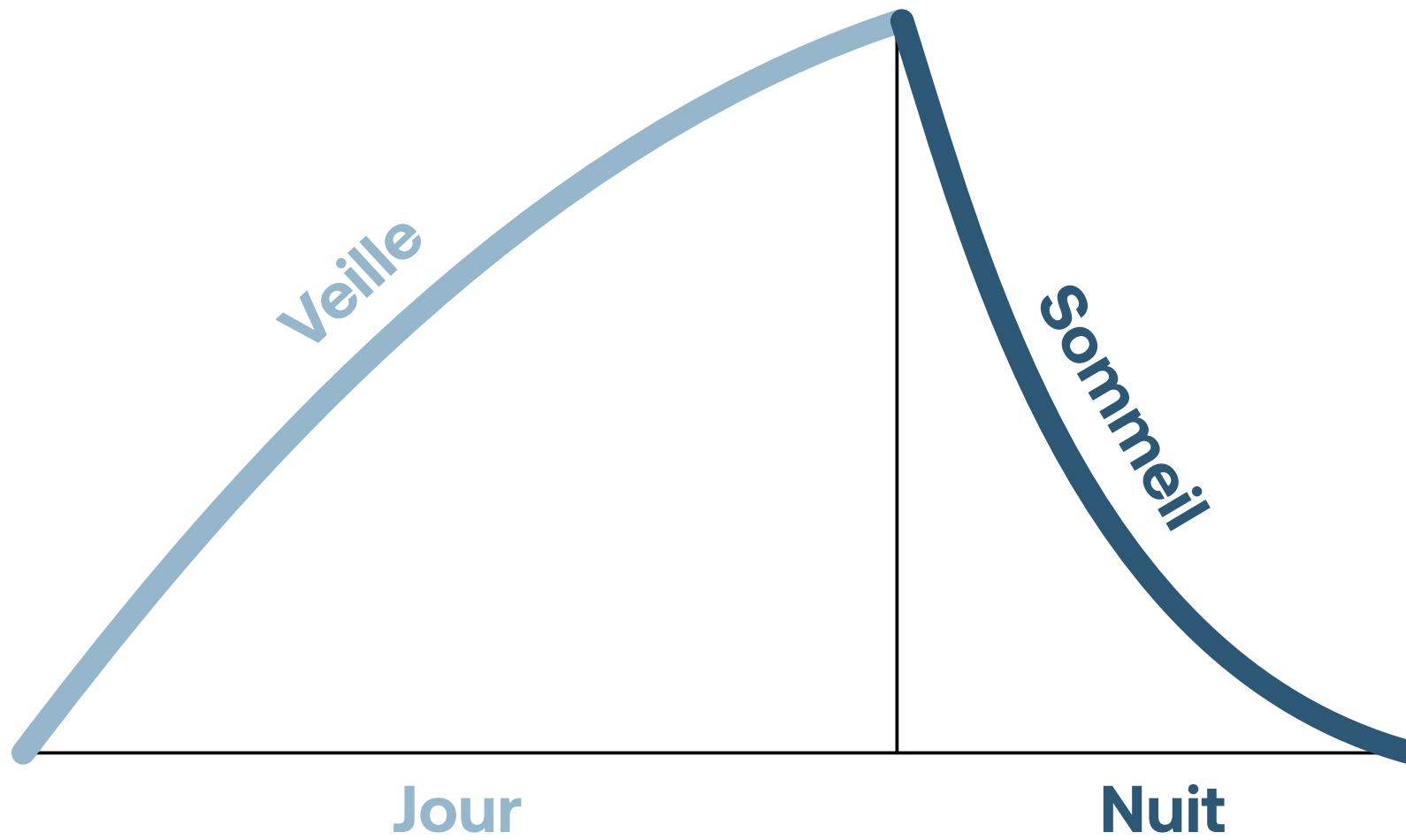
Pourquoi une thérapie pour améliorer le sommeil est-elle importante ?

Le sommeil et la santé



Comment le sommeil est-il régulé ?

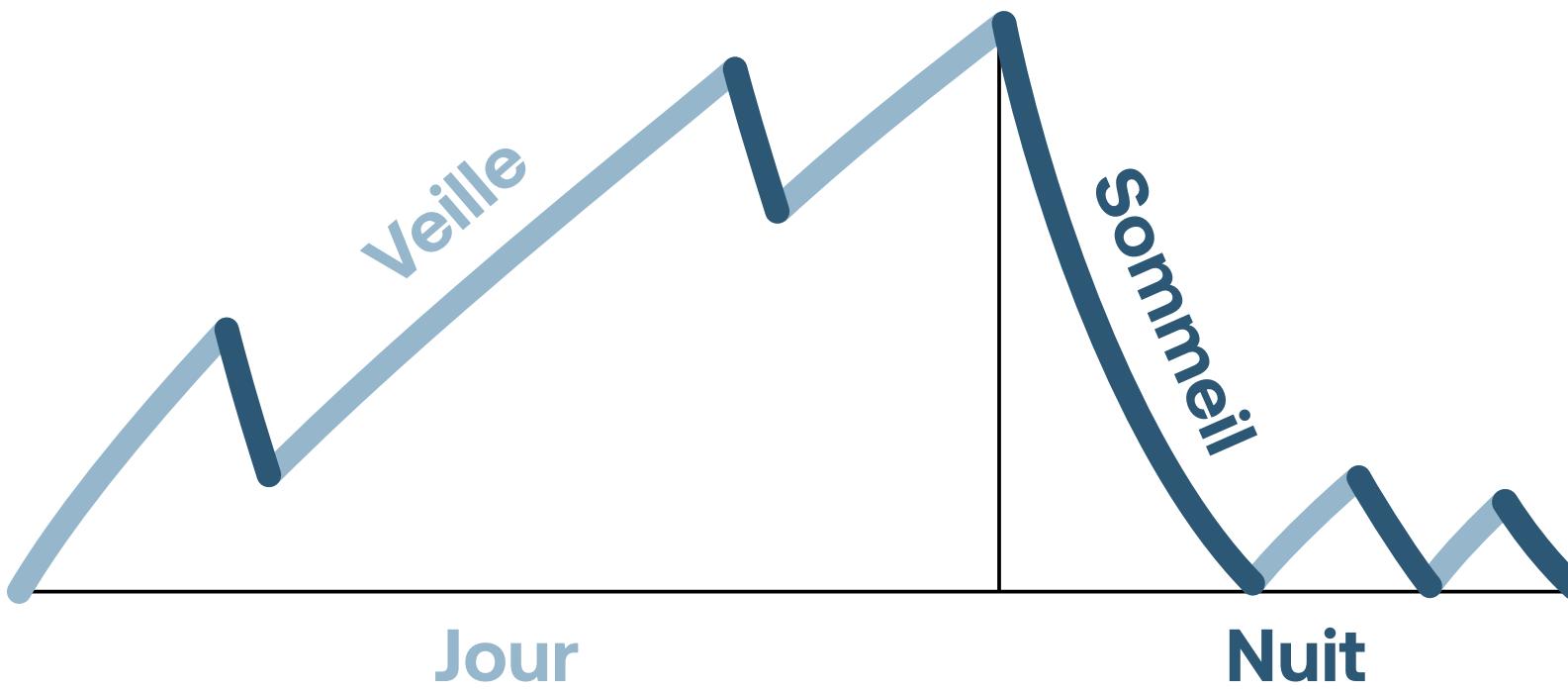
Développement de la pression de sommeil



**« 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

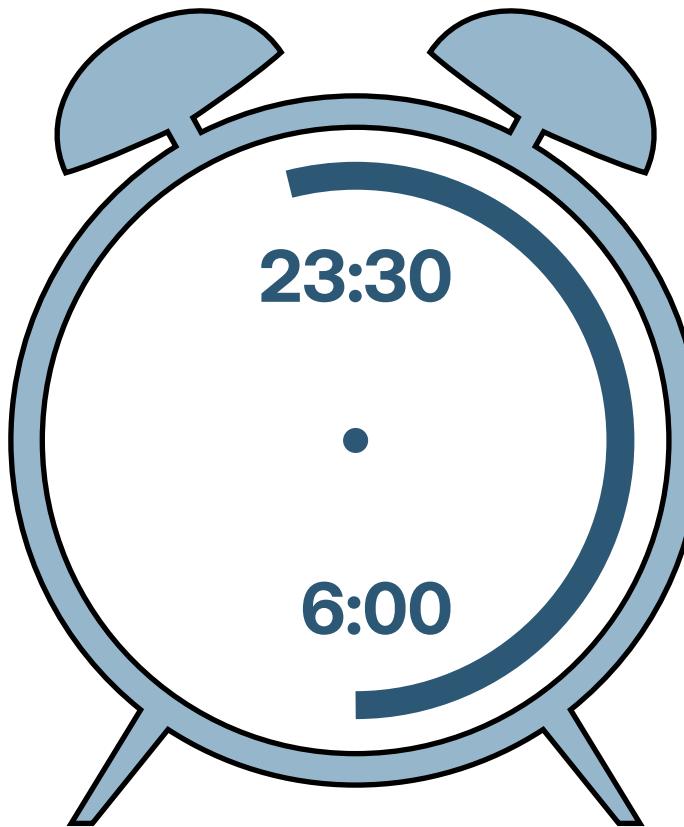


9 heures au lit: sommeil interrompu



6.5 heures au lit: sommeil amélioré

2. Déterminer l'heure



**Maintenant ensemble:
définir votre fenêtre de sommeil**

Agenda du sommeil

SLEEP expert

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

Date	Fenêtre de sommeil prescrite	À quelle heure êtes-vous allé·e au lit hier soir ? (sans tenir compte de l'heure à laquelle vous vous êtes endormi·e)	À quelle heure vous êtes-vous levé·e ce matin ?	Combien de temps avez-vous dormi en tout la nuit dernière ?	Combien de temps êtes-vous resté·e éveillé·e 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 ?
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 !

SLEEPexpert