



Le sommeil et les hypersensibilités sensorielles



CLINIQUE COVID LONGUE
TÉLÉSANTÉ

CIUSSS SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

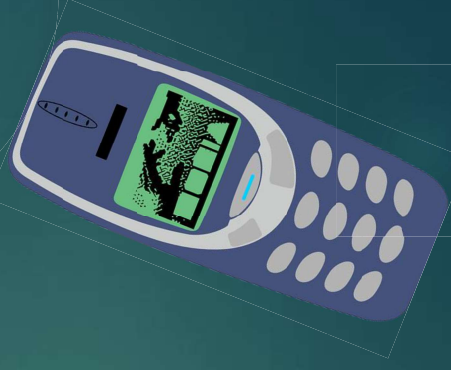
JESSICA BRASSARD BLACKBURN, ERGOTHÉRAPEUTE

Fonctionnement de la rencontre

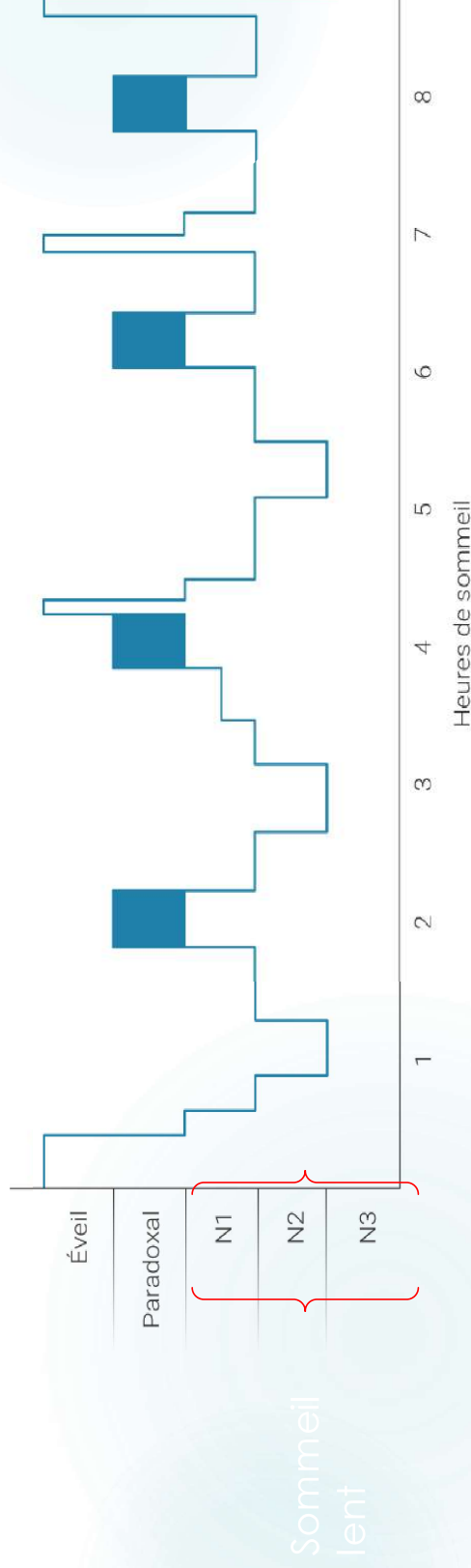
- ❖ Micro et caméra fermés
- ❖ Respect de la confidentialité
- ❖ Transmission d'informations – aucune période d'échange de prévue
- ❖ Questions via le clavardage
- ❖ Respect des autres participants en tout temps
- ❖ Alternance entre des périodes de présentation et des périodes de pause

Sujet 1: Le sommeil

- ▶ Pourquoi accorder une importance particulière au sommeil ?
 - Parce que la quantité et qualité du sommeil sont importantes pour la santé globale et sont essentielles dans une démarche de gestion de l'énergie
 - C'est une période réparatrice pour l'organisme.
 - Bienfaits reconnus au niveau physique, cognitif et émotionnel



Qu'est-ce que le sommeil normal?

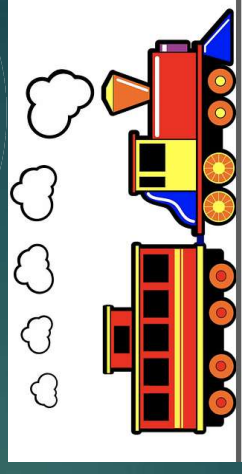




Comment maximiser son sommeil?

1^{ère} règle: Respectez votre cycle de sommeil

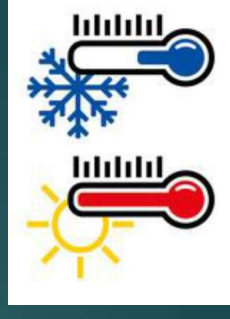
1. Se coucher **dès** que l'on a un endormissement
2. Connaître nos signes d'endormissement
3. Miser sur la routine
4. Tenter de s'éveiller après un cycle de sommeil naturel



Il faut prendre le train pendant qu'il passe...

2ème règle : Aménagez votre nid

1. Trouver la bonne température
2. Ayez un lit confortable
3. Ambiance propice au sommeil
4. Aération et humidité
5. Pièce dédiée au sommeil et aux activités sexuelles



3ème règle : Surveiller son alimentation

1. Soupez léger
2. Surveiller votre hydratation (café, thé, alcool)
3. Éviter de fumer (et tout produit dérivé avec de la nicotine)
4. Surveiller votre horaire d'alimentation



4ème règle: Préparer son cerveau à dormir

1. *Ne sur-stimulez pas votre cerveau (télévision, jeux vidéos, soucis..)* et votre corps environ 1h avant d'aller dormir
2. *Prévoyez une période de relaxation*
3. *Routine prévisible*



5^{ème} règle: S'exposez à la lumière vive le jour et dormir dans l'obscurité

1. S'exposer à la lumière vive, idéalement naturelle le jour
2. Dormir dans l'obscurité



6ème règle: Ne pas rester au lit sans dormir

1. La règle des 15 minutes
2. Faire une activité relaxante (une dizaine de minutes)
3. Retourner se coucher



7ème règle : Attention aux siestes

1. Surveiller la durée
2. Choisir un moment propice

