

 **Mieux**  
**DORMIR.**  
**avec une SEP**  
**c'est possible** 

z  
z  
zz  
zz



**sanofi**

# Mieux DORMIR avec une SEP c'est possible<sup>4</sup>

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir et plus ou moins bien pour certains d'entre-nous.

## Mais quel rôle joue le sommeil ?

Diverses expériences et observations en relation avec la privation de sommeil ont validé le rôle et l'utilité du sommeil pour notre organisme, à la fois pour notre mémoire, notre développement physique, notre équilibre mental ou notre métabolisme.

**Ce livret doit vous permettre de mieux comprendre votre sommeil qui peut être altéré par la maladie comme la SEP.**

**Nous vous proposerons nos conseils et astuces pour améliorer votre sommeil pour un mieux-être au quotidien et pour limiter la fatigue.**

## SOMMAIRE

” <b>01</b> <b>Regards croisés</b> sur le sommeil et la SEP .....	04
” <b>02</b> Comprendre le rythme <b>veille-sommeil</b> .....	06
A. Qu'est-ce que le sommeil, pourquoi dormons-nous ? .....	07
B. Le rythme circadien : notre rythme sur 24h .....	09
C. La pression homéostatique du sommeil .....	10
D. Les cycles du sommeil .....	11
” <b>03</b> Les principaux facteurs de risque des <b>troubles du sommeil</b> .....	12
” <b>04</b> Les principaux <b>troubles du sommeil</b> .....	14
” <b>05</b> Nos conseils <b>pour mieux dormir</b> .....	18
A. Les 10 conseils pour mieux dormir .....	19
B. Vos techniques de relaxation par la sophrologie .....	26

01

## Regards croisés sur le sommeil et la SEP



### Échange avec le Dr Nicolas Carpentier

#### Neurologue et spécialiste du sommeil

##### Comment comprendre les troubles du sommeil chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) ?

« L'un des principaux symptômes présent chez la majorité des personnes atteintes de SEP (près de 90%), avant même de parler du facteur sommeil, est cette plainte de fatigue exprimée très fréquemment. Le sommeil peut ainsi être l'une des causes de cette fatigue, mais pas seulement. **L'atteinte de la substance blanche du système nerveux central propre à la maladie va notamment impacter les fonctions cognitives et sensori-motrices des patients, avec pour conséquence une mobilisation plus importante de leurs ressources pour compenser.** Le ressenti de fatigue est, par conséquent, plus important. Les troubles du sommeil perturbent généralement les capacités de récupération, ils peuvent alors accentuer cette fatigue présente. Il est donc essentiel d'évaluer ces troubles potentiels du sommeil ».

##### Quelle est la prise en charge de ces troubles du sommeil ?

« Dans un premier temps, il convient de réaliser un entretien avec le patient pour éliminer toutes les causes comportementales ou de mauvaise hygiène de sommeil. Pour ce faire, l'utilisation de différents questionnaires médicaux permettant d'identifier et d'orienter le diagnostic est très utile. Certains questionnaires permettent, de plus, d'évaluer la part de somnolence au sein de la fatigue. En cas de suspicion de trouble du sommeil, nous procéderons, le cas échéant, à des examens du sommeil ciblés afin de rechercher, par exemple, un trouble du rythme circadien (horloge biologique), un syndrome d'apnées du sommeil, un syndrome de mouvements périodiques du sommeil ou plus rarement une hypersomnie centrale. Un diagnostic précis de troubles du sommeil permettra un traitement adapté ».

### Échange avec le Dr Pierre Alexis Geoffroy

#### Psychiatre et spécialiste du sommeil

##### Pouvez-vous nous expliquer l'importance de conserver un sommeil de bonne qualité lorsque l'on est atteint de SEP ?

« **Les troubles du sommeil sont souvent mal repérés chez les personnes atteintes de SEP, notamment en raison de cette fatigue persistante. Il est donc essentiel d'évaluer et de diagnostiquer les troubles du sommeil qui pourraient expliquer cette fatigue ».**

La privation de sommeil, par exemple, quelle qu'en soit la cause (insomnie, retard de phase de sommeil, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos...), peut avoir des conséquences sur la maladie et ainsi agir sur l'inflammation. **Cette privation va donc maintenir un certain niveau d'inflammation et ainsi aggraver la maladie.** De plus, les impacts santé, bien connus de la privation de sommeil, comme le risque augmenté d'obésité, d'hypertension ou de pathologies cardiovasculaires vont créer un contexte d'aggravation de la maladie.

*Par ailleurs, une fatigue induite par un trouble du sommeil non pris en charge, peut évoquer un échec au traitement de la maladie car l'objectif du traitement est de réduire les symptômes de la maladie, tel que la fatigue. Une fatigue due au trouble du sommeil peut subsister malgré le traitement de la maladie et par conséquent donner l'impression au patient d'une moins bonne efficacité de son traitement.*

Ceci montre encore un fois **l'importance de la prise en charge des troubles du sommeil et notamment des insomnies qui touchent près d'un patient avec SEP sur deux.** Il existe des traitements contre l'insomnie comme la TCC de l'insomnie\*. Il ne faut donc pas hésiter à consulter son médecin pour être pris en charge rapidement afin de retrouver un sommeil de bonne qualité ».

\*Thérapie comportementale et cognitive (TCC) de l'insomnie

## 02

Comprendre le rythme  
veille-sommeil

## A. Qu'est-ce que le sommeil, pourquoi dormons-nous ?

Le fonctionnement des mécanismes du sommeil n'est connu que depuis les années 50, notamment grâce à la découverte des différents stades du sommeil : **le sommeil lent et le sommeil paradoxal**.

L'évolution des connaissances en neurosciences a donc permis de réaliser des avancées majeures dans ce domaine. Le sommeil peut être considéré comme une fonction vitale et un besoin commun à toutes les espèces animales. La meilleure façon de s'en rendre compte est d'analyser les conséquences de la privation de sommeil sur notre santé.

Il existe un lien important entre nos fonctions physiologiques, notre adaptation à notre environnement, et le sommeil. Le sommeil joue un rôle essentiel au niveau :

- ▶ De la **conservation de notre énergie** (on dit que le sommeil est un état de récupération d'énergie : réduction des dépenses énergétiques, du métabolisme...).
- ▶ Des fonctions **réparatrices et restauratrices de l'organisme**, notamment, d'un point de vue physique, grâce à l'hormone de croissance qui est synthétisée lorsque l'on dort.
- ▶ Du bon **fonctionnement de notre système immunitaire**.
- ▶ Du **fonctionnement psychique et intellectuel** avec une implication très importante du sommeil dans les mécanismes de mémorisation, d'apprentissage ou dans le développement cérébral.
- ▶ De la **régulation de nos émotions**, en nous aidant, par exemple, à gérer le stress au quotidien.

Ce rôle très important du sommeil au niveau psychique est clairement démontré par la baisse de nos fonctions cognitives en privation de sommeil.

**L'ensemble de ces aspects montre le rôle fondamental du sommeil pour être en forme chaque jour et en bonne santé.**

Notre état de veille et donc notre forme physique au quotidien, ainsi que notre capacité de vigilance dans la journée sont donc directement liés au fait d'avoir bénéficié ou non d'un sommeil réparateur (quantité suffisante et qualité du sommeil).

Commençons par mesurer la  
qualité de votre sommeil

L'Indice Capital Sommeil (ICS) est un outil validé scientifiquement pour mesurer la qualité de votre sommeil sur les 2 dernières semaines. Vous devez répondre aux 10 questions page suivante pour obtenir votre ICS. Ce résultat vous permettra de situer la qualité de votre sommeil selon 5 niveaux différents :

- 01 ICS entre 0 et 20 : **Mauvais sommeil**
- 02 ICS entre 21 et 40 : **Assez mauvais sommeil**
- 03 ICS entre 41 et 60 : **Sommeil moyen**
- 04 ICS entre 61 et 80 : **Assez bon sommeil**
- 05 ICS entre 81 et 100 : **Bon sommeil**

Un score trop faible, c'est-à-dire < 41, correspondant à une mauvaise ou assez mauvaise qualité de sommeil, est lié à une diminution des durées de sommeil profond et de sommeil paradoxal responsables de la qualité de votre sommeil.

Si la dégradation de votre sommeil impacte trop fréquemment votre qualité de vie (sommolence au volant, perte d'énergie, mémoire défaillante, autres...), **n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.**

## - Indice capital sommeil -

### Mesurez la qualité de votre sommeil en 10 questions

Afin d'obtenir votre indice Capital Sommeil, veuillez entourer le chiffre à l'endroit qui correspond le mieux à votre réponse et prendre en référence les 2 dernières semaines pour répondre à chaque question.

#### 01 Comment jugez-vous la qualité de votre sommeil ?



#### 02 Avez-vous des problèmes pour vous endormir ?



#### 03 Êtes-vous gêné par des réveils durant votre sommeil ?



#### 04 Comment jugez-vous votre état de forme au réveil ?



#### 05 Êtes-vous gêné par des réveils trop précoces sans possibilité de vous rendormir ?



#### 06 Pensez-vous manquer de sommeil ?



#### 07 Pensez-vous que votre problème de sommeil a des répercussions sur votre quotidien ?



#### 08 Avez-vous des périodes de somnolence qui gênent votre quotidien ?



#### 09 Pensez-vous que votre problème de sommeil a des répercussions sur votre concentration au travail et/ou durant vos activités ?



#### 10 Pensez-vous que votre problème de sommeil a des répercussions sur votre niveau d'énergie durant la journée ?



Additionnez l'ensemble de vos réponses

- Votre indice capital sommeil -



## B. Le rythme circadien : notre rythme sur 24h

Notre sommeil est la conséquence d'un fonctionnement rythmé de notre organisme, nous fonctionnons tous sur un rythme de plus ou moins 24 h. L'adaptation au rythme terrestre a permis à notre organisme d'avoir un rythme veille-sommeil se présentant comme la succession de phases d'éveil et de sommeil. Ce rythme est programmé par une horloge interne qui est, elle-même influencée par des signaux extérieurs, telle la lumière, les horaires des repas et l'activité sociale de chaque individu : on parle alors de « donneurs de temps » ou de « synchroniseurs ».

### 2 principaux synchroniseurs

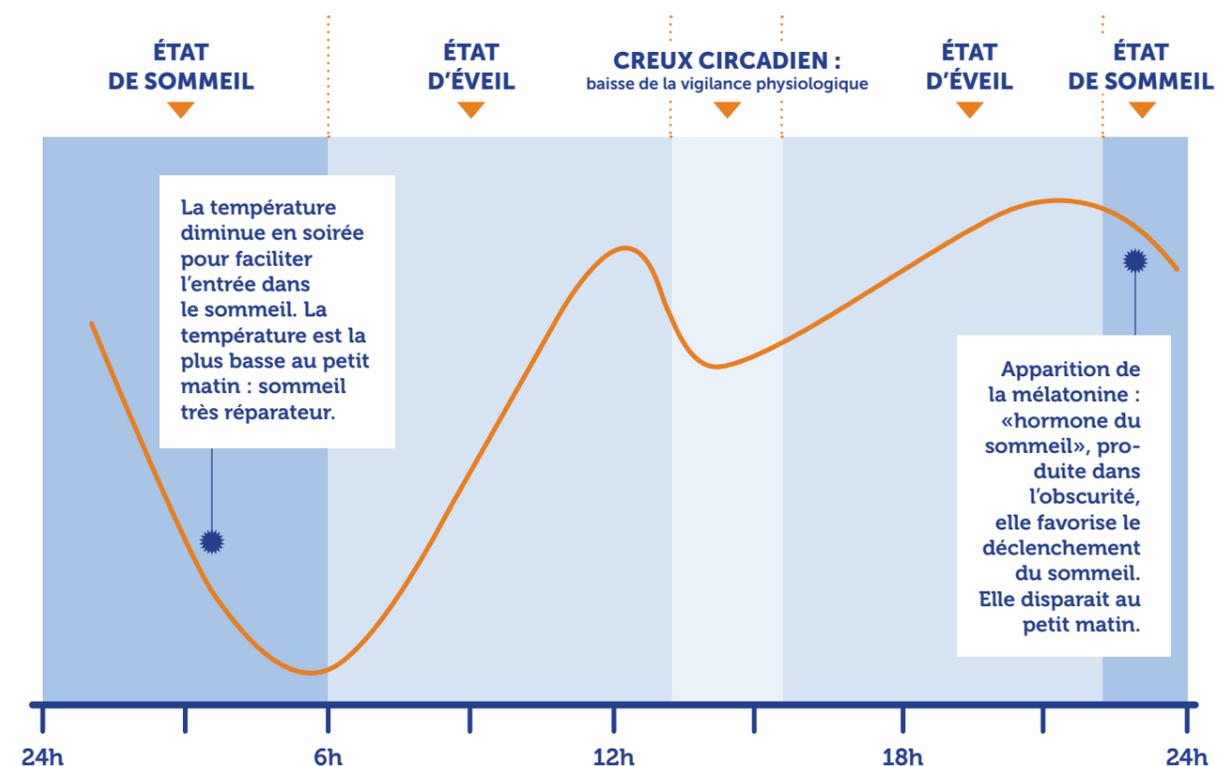
- La **lumière** : l'information lumineuse est transmise au cerveau par des réseaux nerveux provenant de la rétine et déclenche tout un processus en cascade comme la synthèse d'hormones ou la libération de neuromédiateurs indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.
- L'**activité sociale régulière**, caractéristique à l'être humain. Notre horloge biologique tient compte des horaires de repas, de l'activité professionnelle et de la pratique physique.

**Les phases d'éveil, généralement en journée, s'enchaînent avec les phases de sommeil. Si nous changeons nos habitudes de sommeil, nous ne serons plus en phase avec notre horloge biologique et par conséquent, notre rythme veille-sommeil en sera perturbé. Ce phénomène se produit, généralement, lorsqu'un individu ne respecte plus ses heures de coucher et de lever physiologiques, par exemple dans le cadre de changements de rythme fréquents dans son quotidien.**

**L'horloge biologique n'est pas qu'une image !**

**Elle est concrète, se localise dans notre cerveau et plus particulièrement dans le noyau suprachiasmatique de l'hypothalamus.**

### Le processus circadien du rythme VEILLE-SOMMEIL



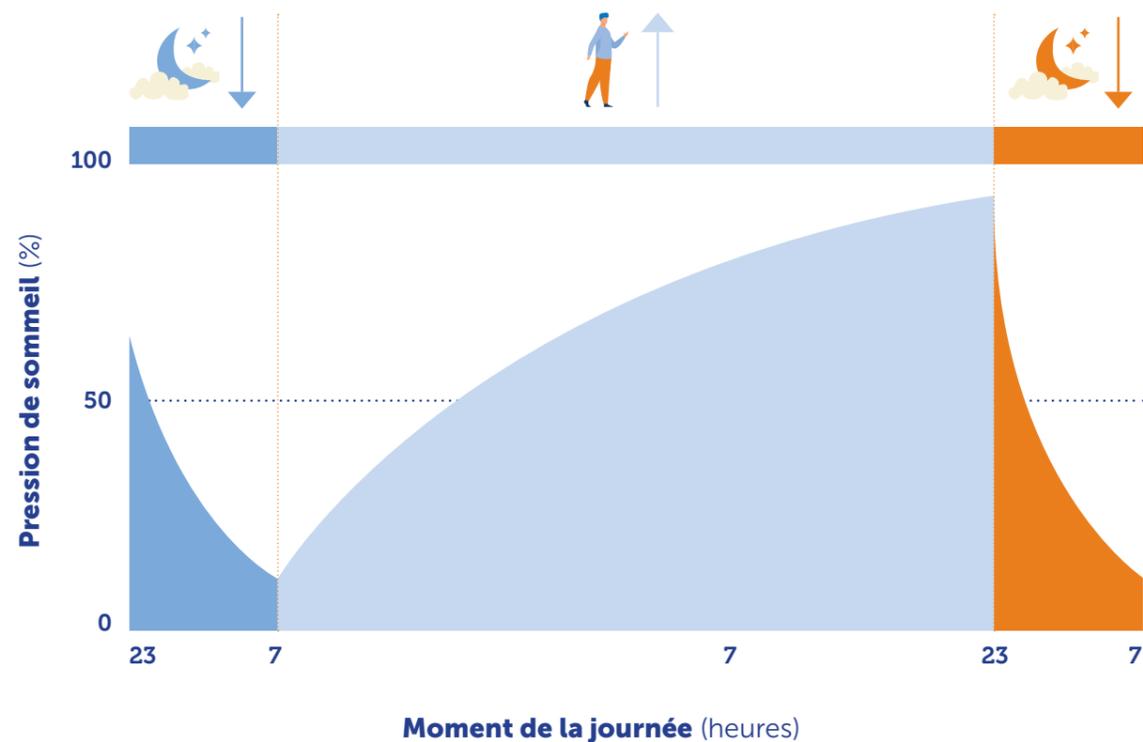
## C. La pression homéostatique de sommeil

Le rythme veille-sommeil de chaque individu est géré par 2 processus :

- ▶ La régulation circadienne que nous venons d'évoquer.
- ▶ La **régulation homéostatique** ou pression de sommeil : elle **régule les besoins en sommeil**. Elle correspond à l'augmentation de notre besoin en sommeil au cours de la journée en fonction de notre temps de veille. Plus on reste éveillé, plus on a besoin de dormir. Cette pression augmente au cours de la journée, elle représente notre propension à vouloir dormir qui augmente au fur à mesure de la journée. Notre besoin physiologique de sommeil se définit notamment par le temps nécessaire à l'organisme pour éliminer la pression de sommeil.

Ce processus est, notamment, impliqué dans la somnolence, lorsque le besoin en sommeil n'a pas été satisfait durant la nuit précédente ou à la suite d'une période de veille trop longue.

### La pression homéostatique de sommeil



## D. Les cycles du sommeil

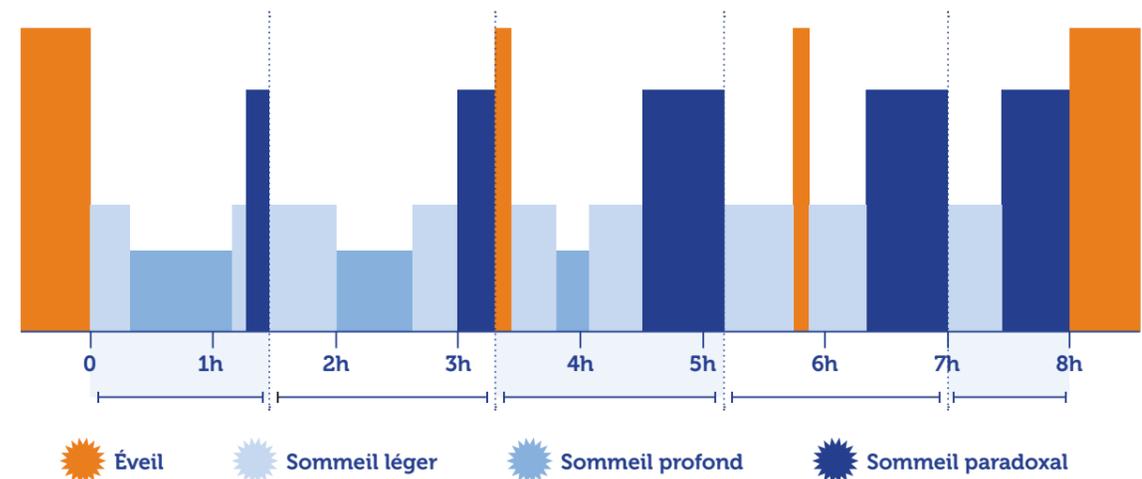
Le sommeil se compose en moyenne de 4 à 6 cycles de sommeil selon les individus qui durent en moyenne 90 minutes à l'âge adulte et chaque cycle de sommeil est composé lui-même de différents stades. La composition des cycles du sommeil est inégale au cours de la nuit. Les premiers cycles de sommeil comportent des périodes de sommeil profond plus longues et des périodes de sommeil paradoxal plus courtes. Au fil de la nuit, la tendance s'inverse pour laisser place à de plus grandes phases de sommeil paradoxal.

**Apprendre à mieux dormir, c'est donc aussi respecter ses cycles de sommeil afin de bénéficier de la durée optimale de chaque stade du sommeil.**

### Les cycles de sommeil

- ▶ La **phase d'endormissement** : Phase importante où l'éveil va céder sa place au sommeil, rendue possible grâce à l'arrêt des activités et au ralentissement du rythme cérébral. Elle commence au moment où l'on éteint la lumière et où l'on se met en condition pour bien dormir. Elle doit durer de 5 à 20 minutes.
- ▶ Le **sommeil léger** : S'en suit une phase de sommeil lent léger pendant lequel l'individu répond encore aux stimulations extérieures tout en étant endormi. Elle compte pour environ 55 % de la durée totale du sommeil. Pendant cette phase, le corps entame sa période de repos (activité musculaire réduite, fonctions respiratoires, rénales et cardiaques ralenties, température du corps diminuée progressivement).
- ▶ Le **sommeil lent profond** : Sommeil intense le moins sensible aux stimulations extérieures, caractérisé par une faible activité cérébrale, un grand repos du corps et qui compte pour environ 20% de la durée totale du sommeil. Se situe majoritairement en début de nuit. Il est très difficile de réveiller une personne lors de cette phase de sommeil (activité générale maintenue au ralenti même si mouvements du corps restent possibles). Phase de sommeil durant laquelle le somnambulisme et les terreurs nocturnes se manifestent.
- ▶ Le **sommeil paradoxal** : Caractérisé par une inactivité totale des muscles et une très forte activité électrique cérébrale accompagnée de mouvements oculaires très rapides, d'où le nom de paradoxal. Ce stade se conclut soit par un stade de sommeil lent léger, qui indique l'enchaînement vers un nouveau cycle de sommeil, soit par un réveil. Il joue un rôle dans la récupération mentale, l'enregistrement et l'organisation des connaissances, ainsi que dans la mémorisation. **C'est pourquoi, il est important de dormir une nuit complète afin de bénéficier de la durée totale de sommeil paradoxal qui se situe en fin de nuit.** Le sommeil paradoxal compte pour environ 20 % de la durée totale du sommeil et sa répartition est à l'inverse de celle du sommeil lent profond, dans les derniers cycles du sommeil.

### Hypnogramme décrivant les cycles du sommeil sur une nuit



## 03

Les principaux facteurs de risque des  
**troubles du sommeil**Il existe de nombreuses causes possibles de  
risque des TROUBLES du SOMMEIL
**Mode de vie  
& hygiène de vie**

- ▶ Consommation de café, d'alcool ou de drogues
- ▶ Faible activité physique
- ▶ Rythme alimentaire inadapté
- ▶ Déséquilibre alimentaire
- ▶ Hyperéveil le soir (écrans, NTIC\*...)


**Perturbation de  
l'environnement nocturne**

- ▶ Bruit
- ▶ Absence d'obscurité
- ▶ Température inadaptée


**Psychosocial**

- ▶ Anxiété, soucis, rumination
- ▶ Stress
- ▶ Inactivité, isolement


**Travail &  
rythme de vie**

- ▶ Grande amplitude de travail
- ▶ Travail posté ou de nuit
- ▶ Jeunes parents
- ▶ Aidants


**Les pathologies**

De nombreuses pathologies, comme la **sclérose en plaques** ou des états médicaux peuvent induire des troubles du sommeil de plusieurs façons. La physiopathologie de la maladie peut induire ces troubles, ainsi que les traitements utilisés.

**Les états psychophysiologiques induits par une maladie peuvent également influencer sur le sommeil.**

**Les troubles du sommeil sont fréquents chez les personnes atteintes de SEP.**

Les pathologies du rythme veille-sommeil retrouvées fréquemment sont les suivantes :

- ▶ L'insomnie avec une prévalence de 50 %<sup>1</sup>
- ▶ L'impatience des membres inférieurs (syndrome des jambes sans repos)
- ▶ Le syndrome d'apnée du sommeil qui peut être favorisé par la sédentarité et la prise de poids

\*Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication

# 04

## Les principaux troubles du sommeil



## Les principaux TROUBLES du SOMMEIL

### La dette de sommeil (ou manque de sommeil)

- ▶ Elle correspond à un temps de sommeil inférieur à ses besoins qui provient d'une privation volontaire, involontaire ou imposée de sommeil. En un siècle, les français ont perdu plus d'1h30 de sommeil et cela touche l'ensemble des classes d'âge. L'obligation de se lever très tôt, de se coucher tard ou le décalage de la nuit de sommeil à des heures non physiologiques sont des causes importantes de privation de sommeil.

**La première conséquence de la dette de sommeil est la somnolence, cause de problèmes de concentration, de sensation de grande fatigue et de baisse de vigilance à l'origine d'accidents.**

Pour une grande majorité d'entre-nous, notre besoin en sommeil se situe entre 7 h et 9 h par nuit.

- ▶ **Pour éviter la dette de sommeil, il faut identifier son besoin en sommeil ! Mais comment l'identifier ? En définitive, quel est votre temps de sommeil idéal pour être en forme pendant toute la journée ?**



**Prenez l'exemple de la durée de vos nuits lorsque vous êtes en vacances et plutôt à la fin de vos vacances, lorsque vous n'avez pas de contraintes particulières et un environnement de sommeil optimal.**



### La désynchronisation des rythmes biologiques

- ▶ Elle se définit par un rythme de vie et plus particulièrement des horaires de coucher et de lever qui ne sont plus en synchronisation avec le fonctionnement naturel de l'organisme (c.-à-d. notre horloge biologique). L'horloge biologique est impactée par les modifications trop fréquentes que nous lui imposons. Ce décalage (en avance ou en retard) entre le rythme biologique inné et le rythme de vie (horaires de coucher et de lever) peut conduire à des symptômes, tels que fatigue, troubles du sommeil ou troubles de l'humeur.

Grâce à la science, nous savons que nous sommes tous un peu différents les uns des autres. Autrement dit nos horloges biologiques ne fonctionnent pas toutes sur le même rythme. Certaines personnes ont tendance à se lever plus tôt, avoir plus d'énergie le matin, tandis que d'autres préfèrent décaler leur réveil et prévoir leurs activités davantage en fin de la journée.

Quelles sont les conséquences si vous êtes en désynchronisation avec votre horloge biologique ?

#### 1 → La diminution de la qualité de votre sommeil.

Les différentes phases de votre sommeil vont être décalées, diminuant ainsi l'intensité et la quantité de sommeil profond et provoquant un sommeil moins réparateur.

#### 2 → La diminution de la quantité de sommeil.

En décalant votre horaire d'endormissement, vous réduisez ainsi votre quantité de sommeil, car l'heure du lever est souvent fixe pour la plupart d'entre nous.

#### 3 → La répercussion sur la qualité de votre journée.

La diminution de la qualité et de la quantité de sommeil aura un impact direct sur votre état de forme durant la journée. Par ailleurs, comme les rythmes biologiques sont liés les uns aux autres, l'irrégularité de votre rythme veille-sommeil aura un effet sur un grand nombre de paramètres comme la nutrition, la récupération physique et la synthèse d'hormones.



La manifestation individuelle du fonctionnement de l'horloge biologique s'appelle le **chronotype**.

## Calculez à présent votre profil de dormeur en mesurant votre chronotype

### Calculez rapidement son chronotype

Questionnaire de Vespéralité/Matinalité abrégé de Adam et Amirall (1991)

**01** En ne pensant qu'à l'heure de votre meilleure forme, à quelle heure vous leveriez-vous si vous étiez absolument libre d'organiser votre journée ?

- A. 05h00 - 06h30 
- B. 06h30 - 07h45 
- C. 07h45 - 09h45 
- D. 09h45 - 11h00 
- E. 11h00 - 12h00 

**02** Est-ce que vous vous sentez fatigué(e) dans la demi-heure qui suit votre réveil ?

- A. Très fatigué(e) 
- B. Fatigué(e) 
- C. Reposé(e) 
- D. Très reposé(e) 

**03** À quelle heure le soir vous sentez-vous fatigué(e) à cause du manque de sommeil ?

- A. 20h00 - 21h00 
- B. 21h00 - 22h15 
- C. 22h15 - 00h45 
- D. 00h45 - 02h00 
- E. 01h00 - 03h00 

**04** À quelle heure de la journée estimez-vous atteindre le meilleur de votre forme ?

- A. 00h00 - 05h00 
- B. 05h00 - 08h00 
- C. 08h00 - 10h00 
- D. 10h00 - 17h00 
- E. 17h00 - 21h00 
- F. 21h00 - 00h00 

**05** On parle de «gens du matin» et «gens du soir», dans quelle catégorie vous rangeriez-vous ?

- A. Nettement dans les «gens du matin» 
- B. Plutôt dans les «gens du matin» que dans les «gens du soir» 
- C. Plutôt dans les «gens du soir» que dans les «gens du matin» 
- D. Nettement dans les «gens du soir» 

### Scores

- ▶ **Matinaux extrêmes** 22 à 25
- ▶ **Matinaux modérés** 18 à 21
- ▶ **Intermédiaires** 12 à 17
- ▶ **Vespéraux modérés** 8 à 11
- ▶ **Vespéraux extrêmes** 4 à 7

**L'insomnie** est fréquente chez les patients atteints de sclérose en plaques (SEP).

Les données indiquent que près de 50 % des personnes atteintes de SEP souffrent d'insomnie<sup>1</sup>.

### Causes éventuelles de l'insomnie en cas d'une SEP

- ▶ Causes psychologiques, telles que stress, anxiété, dépression
- ▶ Douleurs et troubles sensitifs
- ▶ Troubles vésico-sphinctériens (troubles urinaires)
- ▶ Prise de médicaments

L'insomnie se définit comme la plainte subjective d'un mauvais sommeil dans un contexte où l'opportunité de dormir normalement est présente.

Elle se traduit plus concrètement par :

- ▶ Des difficultés d'endormissement (on parle d'insomnie d'endormissement)
- ▶ Des réveils nocturnes
- ▶ Un réveil précoce le matin
- ▶ La sensation d'un sommeil non reposant et non réparateur, malgré un temps de sommeil suffisant

Ces symptômes peuvent survenir seuls ou ensembles et évoluer tout au long de l'insomnie. Pour finir, un retentissement négatif sur la qualité de la journée, tels la fatigue, l'irritabilité, des troubles de la mémoire, des troubles de l'humeur, des maux de têtes et des difficultés de concentration doit être associé aux réveils nocturnes.

L'insomnie est le plus fréquent des troubles du sommeil. Selon les différentes études, environ 30 % des adultes présentent des insomnies occasionnelles (ou transitoires) et 10 % des insomnies chroniques.

Actuellement, les scientifiques ne parviennent pas à expliquer de manière exhaustive l'origine ni les différents mécanismes de l'insomnie. Sans rentrer dans la complexité neurophysiologique et biologique, il existe de nombreux modèles prenant en compte les 3 phénomènes suivants :

- 1 → Une prédisposition** (le fait d'être anxieux, d'avoir des parents insomniaques...).
  - 2 → Un facteur déclenchant** (dette de sommeil, rythme veille-sommeil irrégulier, naissance d'un enfant, vie en couple, deuil, séparation, pathologie...).
- Ces 2 phénomènes expliqueraient le début d'une l'insomnie, appelée à ce stade « **insomnie aigüe** »
- 3 → Des facteurs d'entretien de l'insomnie** (une anxiété grandissante, une rumination, un temps plus important au lit, une mauvaise hygiène du sommeil).



Ces facteurs d'entretien sont souvent la cause du passage de l'insomnie aigüe à l'insomnie chronique.



# 05

## Nos conseils pour mieux dormir



## A. Les 10 conseils pour mieux dormir

### 01 Se coucher & se lever à la même heure tous les jours

Plus qu'un comportement, le principe de base pour mieux dormir est la régularité des horaires de lever et de coucher que ce soit la semaine, le week-end ou pendant les vacances.

#### POURQUOI ?

Pour optimiser le bon fonctionnement de notre organisme et de notre horloge interne, qui est programmée génétiquement dès notre naissance et qui elle régule notre rythme veille-sommeil et notre activité sur une journée de 24h00.

#### COMMENT FAIRE ?

En sachant reconnaître les signes du sommeil qui vous permettront de profiter d'une « porte de sommeil ». Ces signes sont nombreux et s'expriment différemment chez chacun d'entre nous : la sensation de paupières lourdes et le picotement des yeux, la multiplication des bâillements, l'absence de tonus, la sensation de froid, le manque de concentration.



- 1 → **Respectez au maximum votre chronotype** en organisant votre soirée pour vous coucher à votre horaire physiologique de coucher.
- 2 → **Gardez un horaire de lever le plus régulier possible.** Si vous vous couchez tard un soir, levez-vous à la même heure pour faciliter l'endormissement du soir suivant.
- 3 → Pendant les week-ends et les vacances, vous pouvez **décaler un peu vos horaires de coucher et de lever d'environ une heure mais pas plus.**

### 02 Manger raisonnablement & équilibré le soir avant d'aller se coucher

Oublions le célèbre dicton : « Qui dort dine ». Aller se coucher sans manger, c'est prendre le risque d'être réveillé par une fringale, une crampe d'estomac ou un malaise lié à une hypoglycémie. De plus, la composition des repas du soir est primordiale puisqu'elle impacte directement la qualité de votre sommeil.

#### MANGER RAISONNABLEMENT

Si le dîner n'est pas suffisamment copieux, il se peut que l'énergie nécessaire ne soit pas suffisante pour faire face aux besoins physiologiques pendant la nuit et devenir un facteur de risque de réveils nocturnes en milieu et fin de nuit diminuant ainsi la qualité de votre sommeil. Quant aux repas trop copieux ou indigestes, ils vont impacter négativement le début de votre nuit, car la digestion est un processus long inhibant la baisse de la température nécessaire à un bon endormissement et à un sommeil de qualité.

Un repas raisonnable peut être représenté par un repas équilibré (c'est-à-dire composé des grandes familles alimentaires que sont les protéines, les farineux-amidons et les fruits) accompagné d'un niveau de satiété à 80 %. En d'autres termes, vous devez encore avoir un peu faim en sortant de table.

#### LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER :

- ▶ Les féculents, tels que le riz complet, les pâtes complètes ou les légumes secs
- ▶ Les fruits (hors agrumes), tels que les fruits secs
- ▶ Les légumes verts (leurs fibres garantissent une bonne digestion)
- ▶ Les viandes blanches, telles que la volaille
- ▶ Les poissons et les fruits de mer pour leur apport en magnésium
- ▶ Les produits laitiers dont l'apport en matières grasses est modéré (en fonction de votre tolérance)
- ▶ Les tisanes pour profiter des vertus calmantes et digestives de certaines d'entre elles

**LES ALIMENTS À ÉVITER :**

- ▶ Les aliments riches en graisses saturées, tels que la charcuterie, le fromage et les fritures (très difficiles à digérer)
- ▶ La viande rouge dont l'apport en protéines est trop élevé
- ▶ Les agrumes et les épices qui entraînent des maux d'estomac et des remontées acides pendant la nuit
- ▶ Le thé, le café, les sodas et les boissons énergisantes
- ▶ L'alcool



- 1 → Essayez de noter lorsque vous avez passé une bonne nuit, le repas que vous avez consommé afin d'établir des listes de repas qui favorisent un sommeil réparateur pour vous
- 2 → Pour bien dormir, sachez également que **vos repas doivent être pris minimum 2 heures avant votre coucher**
- 3 → Si vous faites un régime, **évités les régimes protéinés le soir** car les protéines ont un effet éveillant
- 4 → **Variez les aliments lors de votre repas** afin d'apporter au corps l'ensemble des minéraux et des acides aminés nécessaires à la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine (2 hormones qui favorisent l'endormissement)

## 03 Limiter les boissons excitantes après 16h00

Le café, le thé ou les sodas sont parmi les boissons préférées des français. Nous les consommons chaque jour sans vraiment comprendre l'impact qu'ils peuvent avoir sur notre sommeil.

**POURQUOI ?**

Les boissons contenant de la caféine (café, thé, sodas...), ainsi que d'autres boissons énergisantes, par exemple, à base de taurine ou de guarana ont un effet activateur sur notre système nerveux. Cet effet peut durer plusieurs heures (jusqu'à 6 à 8 h). Cette durée d'action, différente d'un individu à un autre, va impacter le sommeil. Si l'on consomme ces boissons en soirée et en grande quantité, le système nerveux sera stimulé jusqu'au milieu de la nuit, entraînant ainsi des difficultés d'endormissement et une perturbation des cycles de sommeil.

**QUAND FAUT-IL BOIRE LE DERNIER CAFÉ/THÉ ?**

- ▶ Pour les chronotypes du **matin**, il est recommandé de boire le dernier café/thé au **plus tard vers 14 h - 14 h 30**
- ▶ Pour les chronotypes **neutre**, il est recommandé de boire le dernier café/thé **au plus tard vers 16 h**
- ▶ Pour les chronotypes du **soir**, le dernier café/thé peut être consommé **au plus tard vers 17 h**



- 1 → Ne pensez pas que le café en filtre est moins dosé en caféine qu'un expresso. C'est tout le contraire. Il convient donc de supprimer toutes les formes de café (et de thé) après une certaine heure
- 2 → Privilégiez plutôt **un café décaféiné** si vous souhaitez prendre un café **le soir**
- 3 → Pour préserver votre sommeil et votre santé, **la consommation de sodas doit rester exceptionnelle**
- 4 → N'hésitez pas, **le soir**, à remplacer vos boissons énergisantes préférées par des **boissons bénéfiques pour votre sommeil comme les tisanes ou les infusions**

## 04 Préparez votre sommeil en vous relaxant le soir

Il n'est pas possible de passer de l'éveil au sommeil en quelques minutes, comme lorsque l'on appuie sur un bouton marche/arrêt d'un ordinateur. Notre cerveau, qui est le régulateur de notre sommeil, a besoin de temps et de conditions favorables pour préparer l'arrivée du sommeil.

**POURQUOI ?**

Pendant toute la journée votre cerveau est activé pour faire face à vos activités professionnelles et personnelles. Pour s'endormir, votre cerveau a besoin de plus d'une heure pour ralentir, si possible au sein d'une atmosphère calme. Il vous faut donc vous réserver un sas de décompression entre le dîner et le coucher.

**COMMENT FAIRE ?**

Le meilleur outil pour se détendre et ainsi faciliter le sommeil est de mettre en place des méthodes de relaxation.

Il existe de nombreuses techniques reconnues, comme le yoga, la respiration, la méditation et des thérapeutes spécialisés dans ce domaine.

A partir d'une certaine heure (environ une heure avant votre heure habituelle de coucher), nous vous conseillons de vous mettre au calme, d'éteindre tous les écrans (sauf la télévision si vous regardez un programme qui vous détend) et de profiter d'une atmosphère relaxante.



- 1 → **Essayez des techniques de relaxation, tout d'abord, pendant la journée** afin d'éviter de vous mettre la pression le soir si vous rencontrez des problèmes pour les mettre en œuvre
- 2 → Une fois que vous les maîtrisez, vous pourrez les pratiquer le soir dans l'heure précédant votre coucher
- 3 → Et pourquoi ne pas commencer dès maintenant ? Prenez quelques minutes pour vous et **découvrez à la fin de ce livret plusieurs techniques proposées par notre sophrologue** pour vous aider à mieux vous détendre

## 05 Eteindre les écrans (sauf la télévision) dans l'heure qui précède l'heure de votre coucher

**POURQUOI ?**

Pour s'endormir, il est nécessaire de ralentir l'activité du cerveau et d'être dans un environnement calme. En raison des besoins de concentration, des prises de décision ou d'interactions, ces « voleurs de sommeil » font l'inverse en augmentant l'activité cérébrale. Son, luminosité, énervement stimulent ainsi le cerveau avec les conséquences suivantes :

- ▶ Augmentation du délai d'endormissement
- ▶ Diminution de la quantité de sommeil
- ▶ Perte de sommeil profond
- ▶ Décalage du sommeil créant une désynchronisation
- ▶ Augmentation du risque d'insomnie !!

**En raison des côtés ludiques et parfois même addictifs, ils peuvent « couvrir » vos signaux du sommeil et retarder ainsi de manière significative votre coucher.**

## LE CAS PARTICULIER DU TÉLÉPHONE PORTABLE

Les téléphones portables et, notamment, les smartphones vous permettent d'être connecté en permanence et à volonté à votre environnement socio-professionnel. Le fait de regarder vos courriels avant d'aller vous coucher, de surfer sur l'Internet ou les réseaux sociaux transmettent au cerveau des signaux éveillant, qui sont donc contradictoires avec ceux de l'endormissement.

Vous pouvez activer la fonction alarme de votre téléphone afin de vous réveiller le matin, mais dans ce cas, nous vous recommandons vivement de le mettre en mode silencieux, voire de l'éteindre. Certains modèles sont programmés pour que l'alarme s'active même dans ces conditions.

**Point important : la télévision ne rentre pas dans cette catégorie d'écrans**, car nous sommes beaucoup moins actifs cérébralement en la regardant. Nous pouvons donc la regarder dans l'heure qui précède le coucher, à condition de ne pas la regarder dans son lit et, si possible, de la regarder sur des grands écrans à bonne distance pour limiter la lumière bleue.



- 1 → **Arrêtez au moins 1 h avant l'heure du coucher l'utilisation des nouvelles technologies**
- 2 → Evitez de faire entrer les écrans dans votre chambre (télévision, smartphone, tablette)
- 3 → Pour celles et ceux qui craignent de rater un message ou un courriel, vous devez mettre vous-même un terme à une conversation.
- 4 → Dans l'heure qui précède, n'hésitez pas à regarder la télévision, lire un livre (même avec une liseuse), discuter ou de faire toute autre activité qui vous détendra.

## 06 Eviter de s'endormir devant la télévision

La télévision a révolutionné notre mode de vie et nous la regardons plusieurs heures chaque jour. Mais en plus de rendre sédentaire, regarder la télévision le soir peut diminuer la durée du sommeil.

### POURQUOI ?

Vous vous détendez peut-être le soir en regardant la télévision et il se peut que vous vous assoupissiez devant l'écran que ce soit dans votre lit ou sur votre canapé. Cela peut paraître anecdotique, mais si vous présentez des difficultés liées au sommeil, ces « siestes », le soir, avant la nuit, vont retarder votre endormissement une fois que vous irez vous coucher, voire pourront être la cause de réveils nocturnes.

De plus, la lumière émise par les écrans de télévision, même si elle est moins intense que celle des ordinateurs ou des tablettes, perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, qui permet d'induire l'endormissement.

Il est déconseillé de regarder la télévision dans son lit pour plusieurs raisons essentielles :

- ▶ Lorsque vous regardez la télévision en position allongée, vous perturbez certains signaux qui associent cette position au sommeil alors que vous restez éveillé(e) entraînant ainsi un risque d'insomnie dans le temps.
- ▶ Le fait de rester éveillé trop longtemps dans son lit, sans dormir, va chauffer votre matelas et pour certains d'entre nous, on s'endort plus vite sur un matelas frais.
- ▶ Vous augmentez votre risque d'endormissement devant la télévision avec un impact négatif lorsque le programme change d'intensité et donc vous réveille. Ce réveil va interrompre votre cycle naturel de sommeil et vous devrez recommencer un nouveau cycle de sommeil, altérant ainsi la qualité de votre sommeil.



- 1 → Mettre en pratique la reconnaissance et le respect des signaux d'endormissement. Si vous les sentez, c'est qu'il est temps d'aller vous coucher
- 2 → Si vous vous endormez régulièrement devant la télévision, sachez anticiper ce moment, notamment **en vous préparant avant de regarder la télévision afin de n'avoir plus qu'à aller au lit**

## 07 Dormir dans une chambre avec une température comprise entre 16°C et 19°C

### POURQUOI ?

Les modifications de température de notre organisme rythment les cycles de veille et de sommeil. Pour faciliter l'endormissement, la température de notre corps doit diminuer en dessous de 37 °C.

Pour diminuer plus facilement la température corporelle, il est recommandé de maintenir une température modérée dans la chambre comprise entre 16 °C et 19 °C. Des réveils intempestifs causés par l'agitation, la transpiration et le besoin d'hydratation peuvent aussi fragmenter le sommeil si la chambre est surchauffée.

### QUE FAIRE QUAND IL FAIT CHAUD ?

La chaleur de l'été impacte négativement le sommeil : il est plus difficile de s'endormir et la qualité du sommeil diminue significativement. Pour passer une bonne nuit, il est impératif de se rafraîchir et de rafraîchir la pièce dans laquelle on dort.



### Nos conseils pour vous aider à diminuer votre température :

- ▶ Vous découvrir
- ▶ Prendre une douche tiède, voire plus fraîche avant de se coucher
- ▶ Vous hydrater
- ▶ Utiliser un brumisateur
- ▶ Placez votre matelas sur la face été

### Nos conseils pour rafraîchir la pièce dans laquelle vous dormez :

- ▶ Aérez la pièce la nuit ou dans la matinée
- ▶ Créez un courant d'air
- ▶ Fermez les volets ou les rideaux la journée afin de maintenir la fraîcheur
- ▶ Pensez à aérer chaque jour votre chambre

## 08 Eteindre la lumière pour dormir dans le noir

S'exposer à la lumière pendant la journée, phase de veille et dormir dans le noir sont des habitudes à prendre si nous voulons optimiser la qualité de notre sommeil.

### POURQUOI ?

La lumière est le principal régulateur du rythme veille-sommeil et joue un rôle prédominant dans la mise en activité de l'organisme dès le matin. Cette activation se fait, notamment, en désactivant la mélatonine, qui est l'hormone du sommeil.

Si à l'inverse, vous souhaitez faciliter la production de mélatonine, vous devez vous mettre dans l'obscurité. Il convient également de noter que l'organisme n'a pas le même rythme que le soleil. Par conséquent, il est recommandé de maintenir l'obscurité pendant toute la durée de votre sommeil.

Pour assurer un sommeil de qualité, nous vous conseillons dès votre réveil d'ouvrir vos volets et de sortir pour profiter de la lumière du jour. Vous contribuerez ainsi à la régularisation de votre cycle veille-sommeil et faciliterez votre endormissement la nuit suivante !



- 1 → Pensez à **sortir de votre chambre toute source lumineuse**
- 2 → Equipez vos fenêtres de **volets ou d'un rideau occultant**
- 3 → Pensez à **fermer la porte de votre chambre**
- 3 → Procurez-vous un **masque à placer sur les yeux pour vos voyages** ou vos **déplacements**

## 09 Réduire toutes les sources de bruit

Lorsque notre sommeil est fragile, le bruit est le premier ennemi de nos nuits: qu'il vienne de l'intérieur ou de l'extérieur de l'habitation, il est donc essentiel de le supprimer.

### POURQUOI ?

Le bruit peut entraîner des difficultés d'endormissement en maintenant sous tension le système nerveux. Pendant la nuit, chaque bruit entraînera un réveil conscient ou inconscient qui va affecter le bon déroulement des cycles de sommeil. Quand le bruit est trop fort, le réveil est alors conscient et peut provoquer des insomnies pendant la nuit. C'est le premier comportement à adopter pour les personnes qui habitent dans des grandes métropoles ou en appartement en raison de l'augmentation massive de la pollution sonore sur 24 heures.

### COMMENT FAIRE ?

Dans la chambre ou dans la maison, il existe de nombreuses sources de nuisances sonores. Commencez par évaluer le bruit environnant dans votre chambre à coucher en respectant la méthodologie suivante :

- ▶ Attendez une heure calme, en fin de soirée ou tôt le matin (ou les 2)
- ▶ Allez dans votre chambre
- ▶ Pendant quelques minutes, identifiez tous les bruits et leurs provenances
- ▶ Supprimez les sources de bruits et prenez les mesures adéquates si possible

En général, les principales sources de bruits dans une maison sont la télévision, la radio, l'ordinateur, le matériel Hifi, les téléphones, les appareils électroménagers, les animaux et les personnes vivant sous votre toit. Réduire les nuisances sonores présentes dans nos maisons passe également par le respect du silence au sein du foyer. En effet, la plupart des bruits d'une maison provient de votre entourage.



- 1 → Pour se couper du bruit ambiant, n'hésitez pas à investir dans des **bouchons d'oreilles**. Il existe également des bouchons d'oreilles sur mesure à commander auprès d'un audioprothésiste. Ces protections sont très utilisées par les musiciens ou les personnes qui travaillent dans un milieu très bruyant
- 2 → Vous pouvez aussi **vous isoler des bruits ambiants** en :
  - o Installant des fenêtres à double vitrage
  - o Augmentant l'isolation des murs
  - o Calfeutrant vos canalisations
  - o Investissant dans des tuiles acoustiques

Concernant les oreillers, il est essentiel de veiller au maintien des cervicales.

### Choisir un bon oreiller :

- ▶ Choisissez un oreiller plat, si vous dormez sur le ventre. Préférez un oreiller gonflé, si vous dormez sur le dos ou sur le côté.
- ▶ Les oreillers synthétiques et ergonomiques se changent tous les 2 ans. Les oreillers naturels se changent tous les 3 ans. Mieux vaut un bon oreiller que deux mauvais !



- 1 → En cas de **mal de dos**, nous vous recommandons de privilégier les **matelas à ressorts ensachés plutôt que les matelas en mousse à mémoire de forme**
- 2 → **Changez votre matelas tous les 5 ans à 10 ans** en fonction de la qualité du matelas acheté

## 10 Entretenez votre literie et changez de matelas tous les 10 ans

Pour bien dormir, il faut être bien équipé, ce qui veut dire avoir un bon matelas et un bon oreiller. Matelas mousse ou matelas à ressorts ? Oreiller en plumes ou oreiller ergonomique ?

### COMMENT BIEN CHOISIR SON MATELAS ET SES OREILLERS ?

Lorsque vous essayez un matelas, il faut être attentif à la fermeté et au moelleux en fonction de votre posture naturelle. Préférez les matelas qui offrent une face été et une face hiver, ainsi qu'un traitement hypoallergénique, anti-acariens et anti-bactériens.

Après des années de bon service, votre matelas est usé et ne vous assure plus un maintien optimal. C'est alors que vous devez en changer, car plus vous avancerez en âge, plus votre maintien pendant la nuit sera important pour minimiser les réveils en raison de vos changements de position.

## B. Vos techniques de relaxation par la sophrologie

### 01 MIEUX GÉRER son STRESS

Cette technique permet de se détendre à l'aide d'une **RESSOURCE PERSONNELLE LIÉE À UN LIEU.**

- 1 → Je **m'installe confortablement en position assise ou allongée** et je prête attention aux **points d'appui de mon corps sur le support.**
- 2 → **Je ferme les yeux et je respire doucement.**  
A l'inspiration, j'accueille l'air qui rentre par le nez.  
A l'expiration, je sens l'air sortir par les narines.



- 3 → Maintenant, **j'imagine devant moi de grandes fenêtres ouvertes s'ouvrant sur un paysage que j'aime particulièrement, qui me détend.** Cela peut-être un lieu réel ou imaginaire. Je prends le temps d'imaginer les détails de ce lieu ressource.
- 4 → **J'installe sur mon écran mental** les couleurs, les formes, les textures, la luminosité, l'atmosphère, la température de l'air, les sons, ainsi que les odeurs de mon paysage.
- 5 → **Je sens toutes les sensations agréables qui s'en dégagent.** Je prends une profonde inspiration par cette fenêtre pour me remplir de toutes ces sensations agréables émanant de ce paysage.
- 6 → **Je diffuse cette détente dans tout le corps en soufflant doucement par la bouche.** Je continue de me remplir de détente sur quelques inspirations et expirations.

- 7 → **Je prends conscience que je suis capable de me détendre.**  
J'accueille tous les ressentis corporels ou autres.
- 8 → **Quand je le souhaite, je laisse la fenêtre mentale se refermer sur le paysage** en sachant que je pourrais l'ouvrir à tout moment quand le besoin s'en fait ressentir.
- 9 → **J'inspire profondément et j'expire intensément.**  
Je bouge doucement mes orteils, mes doigts, mes mains, ma tête et quand je sens que c'est le bon moment, j'ouvre les yeux.



### 02 CHASSER les ANGOISSES du SOIR

Cette technique respiratoire permet de mettre à distance **LES ANGOISSES DU SOIR.**

- 1 → Je **m'installe confortablement en position assise ou allongée** et je prête attention aux **points d'appui de mon corps sur le support.**
- 2 → Je ferme les yeux. Au fur et à mesure des respirations, j'allonge mon temps d'expiration et je laisse progressivement se détendre mon visage, mon cou, ma nuque, mes épaules, mes bras, mes mains jusqu'au bout de mes doigts, mon thorax, mon ventre, mon dos, mes jambes, mes pieds jusqu'au bout de mes orteils.



- 3 → Je pose mes deux mains de part et d'autre de mes côtes et je fais une lecture rapide des angoisses accumulées à l'intérieur de mon corps.
- 4 → Puis je prends une **grande inspiration, en gonflant mon thorax.** Je sens mes mains s'écarter l'une de l'autre. Je retiens l'air dans mes poumons quelques secondes pendant lesquelles je pense aux angoisses dont je veux me débarrasser.
- 5 → **Quand c'est le moment pour moi, j'expire** profondément et fortement par la bouche pour extérioriser ces angoisses.
- 6 → **Je reprends ma respiration naturelle** en posant les mains sur les cuisses et **je recommence une deuxième fois.**

- 7 → Je reprends ma respiration naturelle en posant les mains sur les cuisses. Je prends conscience que je suis capable de chasser mes angoisses et j'accueille tous les ressentis corporels ou autres.
- 8 → **J'arrête la technique en inspirant profondément et en soufflant fort.** Je bouge doucement mes orteils, mes doigts, mes mains, ma tête et quand c'est le moment pour moi j'ouvre les yeux.



## 03 S'ENDORMIR en cas d'INSOMNIE

Cette technique permet d'INSTALLER LE CALME à l'aide de la RESPIRATION VENTRALE et de l'EXPIRATION LONGUE.

- 1 → Je m'installe confortablement en position assise ou allongée et je prête attention aux points d'appui de mon corps sur le support.
- 2 → Je ferme les yeux. Au fur et à mesure des respirations, j'allonge mon temps d'expiration et je laisse progressivement se détendre mon visage, mon cou, ma nuque, mes épaules, mes bras, mes mains jusqu'au bout de mes doigts, mon thorax, mon ventre, mon dos, mes jambes, mes pieds jusqu'au bout de mes orteils.



- 3 → Je porte toute mon attention à ma respiration, le mouvement de ma respiration dans mon corps. Tout ce qui bouge dans mon corps quand je respire.
- 4 → Je pose doucement mes deux paumes de mains sur mon ventre, juste en dessous du nombril.
- 5 → J'inspire par le nez pendant 4 secondes en gonflant mon ventre. J'expire par la bouche pendant 8 secondes en laissant redescendre mon ventre tout doucement.
- 6 → Puis je reprends ma respiration habituelle, en gardant mes mains sur le ventre.
- 7 → Je recommence l'exercice une deuxième fois.

- 8 → Puis je reprends ma respiration habituelle, en posant les mains sur les cuisses. Je laisse les sensations de calme et de détente propices à l'endormissement s'installer en moi.
- 9 → Je garde les yeux fermés et je me laisse glisser peu à peu vers le sommeil dans cet état de décontraction.



## 04 GESTION MENTALE de la DOULEUR

Cette technique respiratoire permet de mettre à distance LES ANGOISSES DU SOIR.

- 1 → Je peux réfléchir au préalable à une sensation qui m'apaise en cas de douleur (du chaud ou du froid par exemple).
- 2 → Je m'installe confortablement en position assise ou allongée et je prête attention aux points d'appui de mon corps sur le support.
- 3 → Je ferme les yeux. Au fur et à mesure des respirations, j'allonge mon temps d'expiration et je laisse progressivement se détendre mon visage, mon cou, ma nuque, mes épaules, mes bras, mes mains jusqu'au bout de mes doigts, mon thorax, mon ventre, mon dos, mes jambes, mes pieds jusqu'au bout de mes orteils.



- 4 → Maintenant je me concentre sur la partie de mon corps où je ressens plus particulièrement des tensions, des signaux douloureux. Je pose l'une de mes mains sur la zone en question. Si possible à même la peau.
- 5 → Pendant quelques instants, je ressens sous la paume de ma main cet endroit de mon corps : sa température, sa texture et sa forme.
- 6 → La main toujours posée sur cette partie de mon corps, je focalise mon attention sur quelque chose qui pourrait me soulager (par exemple la sensation de froid ou de chaud).
- 7 → A l'inspiration, j'inspire cette sensation apaisante. A l'expiration, je laisse cette sensation s'installer dans la zone actuellement douloureuse.
- 8 → Je continue à chaque respiration d'accueillir la sensation apaisante à l'inspiration et de la diffuser, l'envelopper, à l'endroit où j'en ai besoin sur l'expiration.
- 9 → Je prends conscience de ma capacité à m'apaiser, à réduire l'intensité de la douleur. J'accueille tous les ressentis corporels ou autres.
- 10 → Quand je le souhaite, je mets fin à l'exercice. J'inspire profondément et je souffle fort. Je bouge doucement mes orteils, mes doigts des mains, ma tête et quand c'est le moment pour moi j'ouvre les yeux.



## 05 MIEUX GÉRER sa FATIGUE

Cette technique permet de  
**RETROUVER de l'ÉNERGIE et de SE DYNAMISER.**

- 1 → Je m'installe confortablement en position assise ou allongée et je prête attention aux points d'appui de mon corps sur le support.
- 2 → Je garde les yeux ouverts.
- 3 → Je porte toute mon attention à ma respiration, le mouvement de ma respiration dans mon corps. Tout ce qui bouge dans mon corps quand je respire.

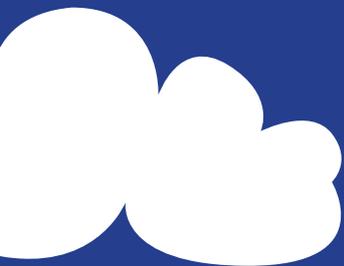


- 4 → J'inspire par le nez pendant 6 secondes en gonflant au maximum mon thorax. J'expire fortement par la bouche pendant 3 secondes.
- 5 → Puis je reprends ma respiration habituelle sur deux cycles de respiration. Je recommence une deuxième fois.
- 6 → J'inspire par le nez pendant 6 secondes en gonflant au maximum mon thorax. J'expire fortement par la bouche pendant 3 secondes.
- 7 → Puis je reprends ma respiration habituelle sur deux cycles de respiration. Je recommence une dernière fois.
- 8 → J'inspire par le nez pendant 6 secondes en gonflant au maximum mon thorax. J'expire fortement par la bouche pendant 3 secondes.
- 9 → Puis je reprends ma respiration habituelle sur deux cycles de respiration.



- 10 → Je prends conscience de ma capacité à se dynamiser avec cette respiration. J'accueille tous les ressentis corporels ou autres.





## Par le comité éditorial de MySommeil

### MySommeil

société française créée en 2012 par des professionnels de santé,  
est spécialisée dans la gestion du sommeil et de la vigilance.

### MySommeil

a pour ambition de proposer des solutions pour mieux dormir,  
qui ont pour objectifs d'apprendre à gérer le manque chronique de sommeil,  
de s'adapter à un rythme de vie irrégulier ou de traiter un sommeil de mauvaise qualité.

Son action se décline au travers de coaching et de formations spécifiques  
pour les salariés en horaires de jour ou en travail posté & de nuit  
([www.formations-mysommeil.com](http://www.formations-mysommeil.com)) ainsi que pour les particuliers :  
adultes et enfants ([www.solutions-mysommeil.com](http://www.solutions-mysommeil.com))  
dont une solution personnalisée pour un meilleur sommeil,  
supprimer les insomnies et retrouver la forme : le coaching Sommeil+.

[www.sommeil.plus](http://www.sommeil.plus)

sanofi

Sanofi Winthrop Industrie  
82 avenue Raspail - 94250 GENTILLY  
[www.sanofi.fr](http://www.sanofi.fr)

Pour contacter l'information médicale :

Par internet : <https://www.sanofimedicalinformation.com>

Par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 18h aux numéros suivants :

Téléphone depuis la métropole :

0 800 394 000 Service & appel gratuits

Téléphone depuis les DROM COM :

0 800 626 626 Service & appel gratuits

Document téléchargeable sur le site : [www.sep-ensemble.fr](http://www.sep-ensemble.fr)