# Bien dormir pour prendre soin de sa santé

Le **manque de sommeil a un impact direct sur la santé** que ce soit **à court terme avec des risques de baisse de concentration, de dépression, d'accident de perte de libido**, **etc**. Mais aussi **à long terme avec un risque de surpoids, problème cardiovasculaires, de diabète, etc**

## Quelques conseils pour mieux dormir :

### A éviter :



Eviter les écrans une fois au lit



Eviter les repas trop gras le soir



Eviter le café et le thé dans les 4 heures avant le coucher



Limiter sa consommation d'alcool dans les 4 heures avant le coucher



Eviter les douches chaudes ou les bains bouillants avant de se coucher



### A faire :



Ce coucher et se lever à heure fixe



Se relaxer, lire avant de se coucher



Avoir une chambre agréable avec une température de 18° C



Avoir une activité physique dans la journée (30 min de marche active/jour)



Se coucher dès que l'organisme le fait savoir par des bâillements et des picotements des yeux

## Les somnifères une solution pour mieux dormir ?

Non, les somnifères ne sont pas une solutions sur la durée, en effet, leur efficacité diminue au bout de quelques semaines d'utilisation régulière, par effet d'accoutumance.

**Pour ces raisons, leur utilisation doit être limitée à des situations particulières (sur prescription médicale) et limitée dans le temps**

**Si vous avez des troubles du sommeil ou que vous souhaitez réduire ou arrêter la prise de somnifères adressez-vous à votre médecin**

cpts Berry Vierzon Sologne

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Berry Vierzon Sologne