



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être. Les thèmes qui seront abordés sont ceux qui ont été suggérés par vous, la population étudiante.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Lève-toi à la même heure chaque matin.
- Pratique au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, ce qui favorise un sommeil profond.
- Note tes préoccupations sur papier au moins trois heures avant d'aller te coucher afin de t'en libérer.
- Assure-toi une routine de repos d'au moins une heure avant de te coucher.
- Prends conscience d'un moment de gratitude ou d'un accomplissement avant d'aller au lit.

[Mon PSE](#) – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller 24/7 en matière de santé mentale et de bien-être.

© Service de santé et
psychologie

Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

psychologie@umoncton.ca

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



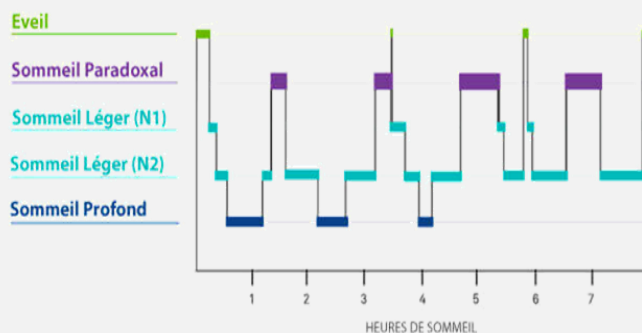
SOMMEIL

QU'EST-CE QU'UNE NUIT DE SOMMEIL « NORMALE » ?

Le sommeil joue un rôle important, entre autres, dans la récupération physique du corps, dans la bonne gestion des émotions ainsi qu'au niveau de l'apprentissage.

La durée moyenne d'une bonne nuit de sommeil chez l'adulte varie de 7 à 8,5 h. Toutefois, nous ne sommes pas tous identiques puisque certaines personnes peuvent dormir des nuits beaucoup plus courtes et d'autres beaucoup plus longues. Les « dormeurs courts » peuvent dormir entre 4 à 5 h par nuit sans présenter des difficultés de fonctionnement pendant le jour. Les « dormeurs longs », cependant, vont éprouver des difficultés importantes et de la somnolence pendant le jour s'ils dorment moins de 9 h par nuit. Bref, il est important de respecter ses besoins et de privilégier la qualité du sommeil plutôt que la quantité.

Un manque de sommeil peut être identifié par de la somnolence qui persiste pendant plusieurs jours et des symptômes persistants tels qu'une forte envie de dormir, une lourdeur des paupières et une réduction importante de la vigilance. Le repos est alors nécessaire. Certaines personnes vont confondre la somnolence et la fatigue. La fatigue est plutôt le résultat d'une perte d'énergie ou d'un manque de concentration. Il faut alors changer d'activité en cas de fatigue et non dormir.



Il est nécessaire de rencontrer 3 cycles de sommeil profond par nuit pour pouvoir avoir un sommeil réparateur, c'est-à-dire 2 petits cycles en fin de nuit concentrés à la régulation des émotions et à la consolidation de la mémoire.

QUELQUES CONSEILS POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

À VENIR

Prochain numéro :
PROCRASTINATION

- Établis un cycle éveil sommeil régulier, c'est-à-dire l'heure du lever et du coucher doivent être les mêmes heures autant que possible.
- Développe l'habitude de réserver une heure avant d'aller te coucher pour te détendre (p. ex. : musique apaisante, lecture, méditation, etc.). Ce moment permet de réduire le niveau d'activation.
- Sors de ton lit si tu ne trouves pas le sommeil après 30 minutes, et va faire une activité qui va promouvoir le sommeil (p. ex. : mots cachés, sudoku, lecture, etc.).
- Pratique une activité physique régulièrement pour favoriser un sommeil profond.
- Maintiens une température fraîche dans ta chambre.
- Assure-toi que ta chambre soit rangée et sombre lors du coucher.
- Évite les repas abondants près de l'heure du coucher.
- Limite la consommation de boissons stimulantes (café, thé, boissons énergisantes), d'alcool et d'autres drogues.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.