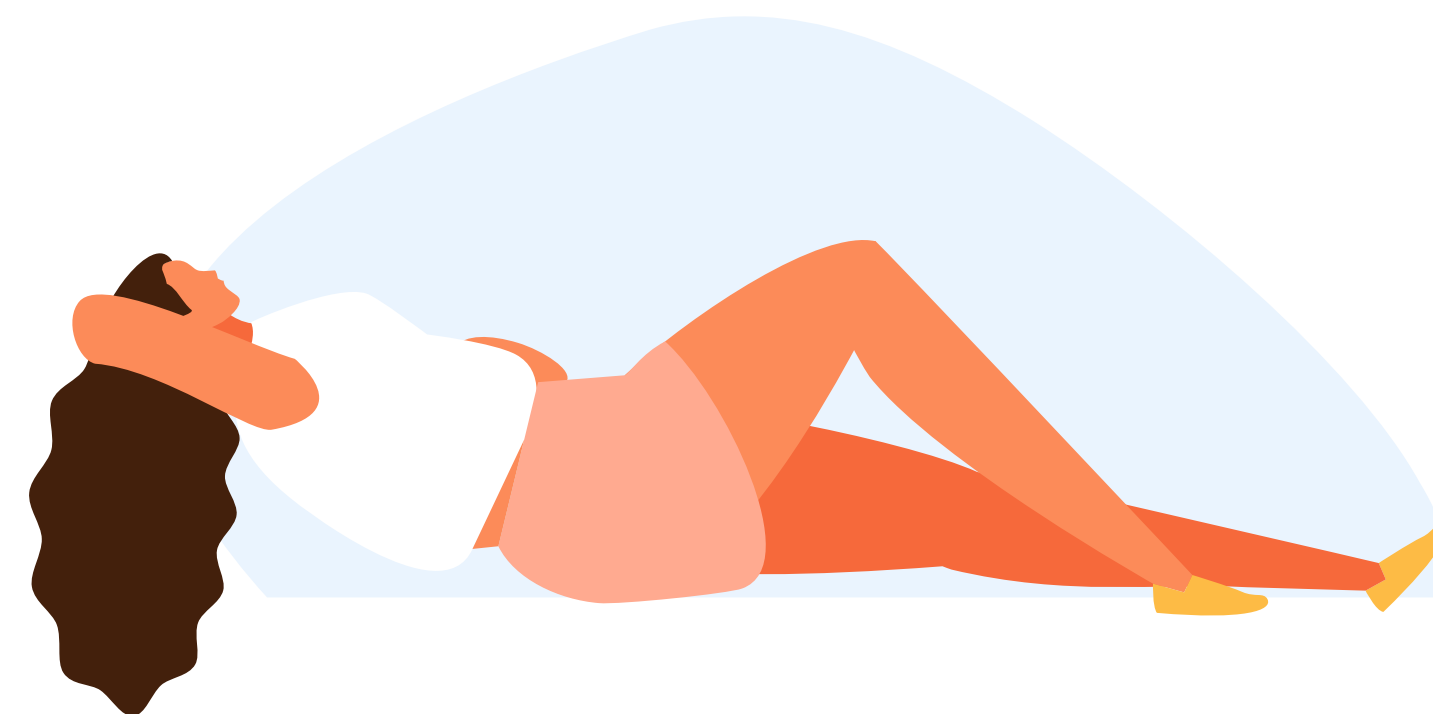


Fiche exercice

ÉVALUER SON SOMMEIL



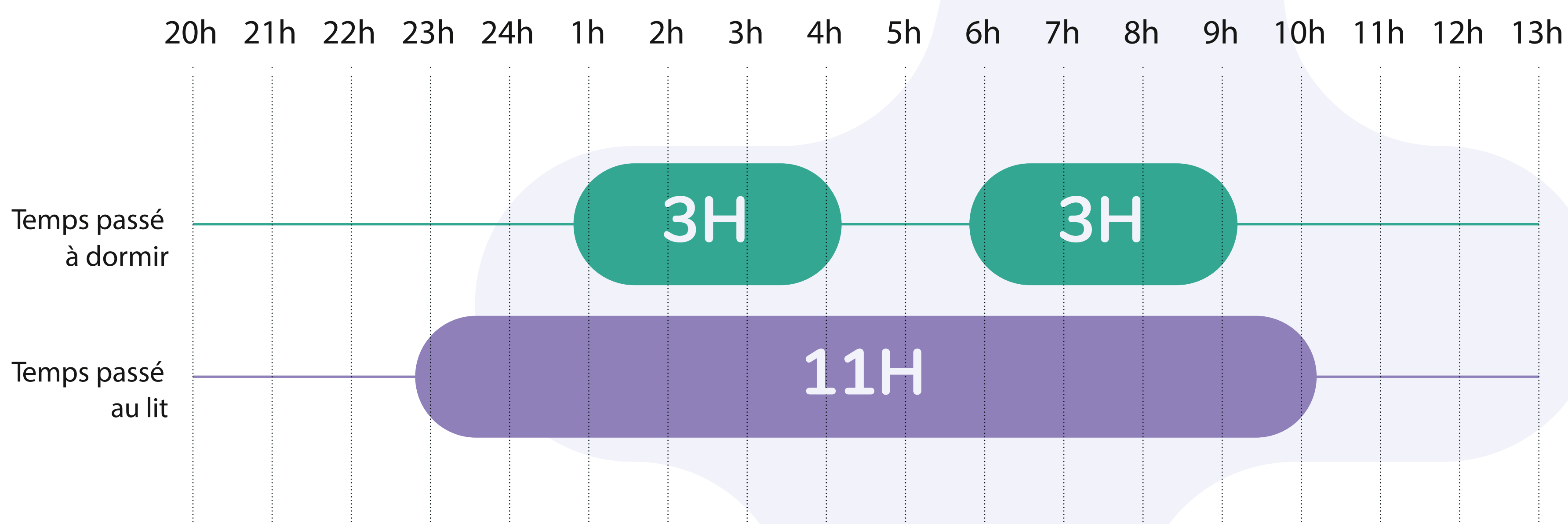
Une nuit « normale » est d'une durée comprise entre 7 et 9 heures pour un jeune adulte. D'une part, il ne faudrait pas mettre plus d'une trentaine de minutes pour s'endormir et d'autre part nous ne devrions pas nous réveiller plus d'une fois par nuit (car cela segmente le sommeil) et le cas échéant, il faudrait se rendormir idéalement en une vingtaine de minutes maximum. Bien sûr, cela est variable d'une personne à l'autre. Nous connaissons tous des « petits » ou des « gros » dormeurs :

Pour faire le point, vous pouvez par exemple calculer ce que l'on appelle « l'efficacité du sommeil », c'est-à-dire le ratio entre temps passé au lit et temps effectivement passé à dormir. En dessous de 85 %, le sommeil est considéré comme altéré (85% correspond donc au fait que les gens passent 85% du temps au lit à dormir).

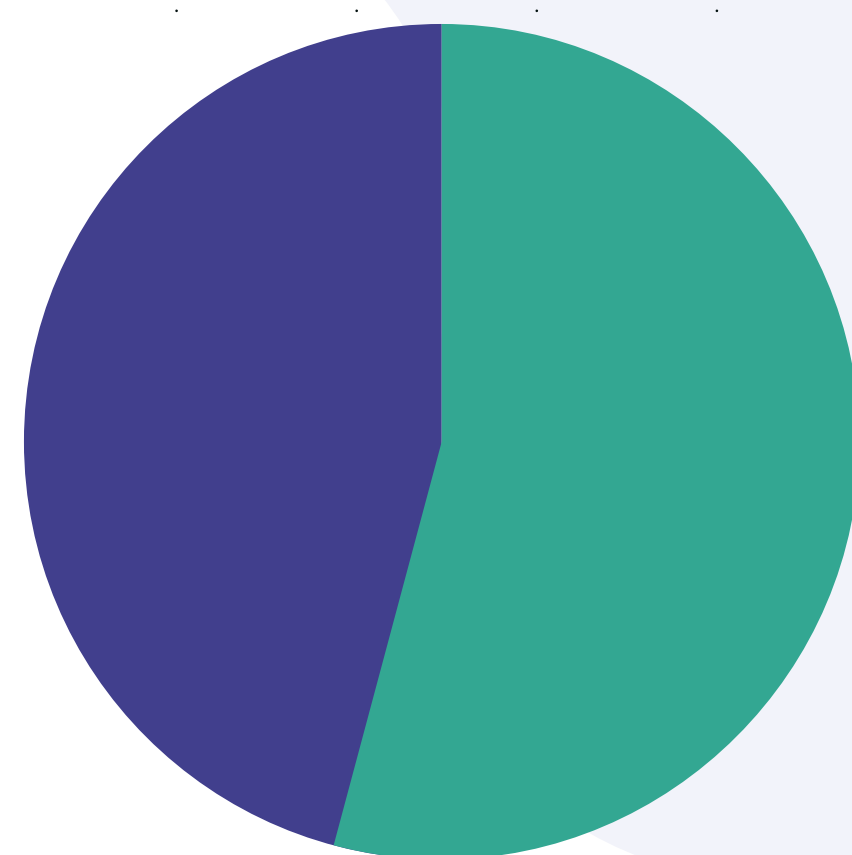


Jeanne et ses problèmes d'insomnie

Sur cet agenda, on constate que Jeanne passe près de 2 heures au lit avant de s'endormir, et que son sommeil reste léger : après seulement 3 heures, elle se réveille et met près de 2 heures à se rendormir. Son réveil est relativement tardif (et peut la conduire à être en retard en cours ou à sauter un cours) et de plus elle met du temps à se lever, certainement à cause de sa fatigue. L'efficacité du sommeil est franchement mauvaise : environ 54%.



- Insomnie d'endormissement
- + Réveils nocturnes
- + Difficultés pour se rendormir et se lever



54.54% d'efficacité de sommeil