

COMMENT LE SOMMEIL IMPACTE-T-IL LE POIDS ET LA SANTÉ ?



Augmentation de la consommation alimentaire

Le manque de sommeil peut affecter les hormones qui contrôlent les signaux de faim et de satiété, entraînant une consommation alimentaire et calorique plus élevée.



Augmentation du temps éveillé

Avec moins de temps de sommeil et plus de temps éveillé, il est nécessaire de manger plus de repas.



Réduction de la pratique de l'activité physique

Dormir moins peut conduire à la fatigue et, par conséquent, à "sauter" l'activité physique.

CONSEILS POUR AVOIR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

- ☁ Éviter de faire un **gros repas ou de manger des choses "lourdes"** avant de se coucher.
- ☁ Limiter **l'utilisation des écrans** (y compris du téléphone) quelques heures avant d'aller au lit.
- ☁ Éviter de consommer **de l'alcool et de la nicotine** avant le coucher.
- ☁ Rendre **l'environnement confortable** (lumières, température, musique de fond, lecture...).
- ☁ Limiter la consommation de **caféine** durant la journée (cafés, thés, boissons énergisantes et chocolats).
- ☁ **Aller au lit seulement quand on ressent la fatigue** (si vous ne vous endormez pas en 20 minutes changer d'environnement et faites des activités relaxantes).

