

# 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).

