

fmi ✶ igf[®]

PD WEEK 2022

SEM AINE DE PP 2022

Exploitez les superpouvoirs du sommeil. La clé de votre bien-être

D^{re} Julie Beaulac, psychologue certifiée
drjuliebeaulac.com

25 novembre 2022

Endémie des troubles du sommeil



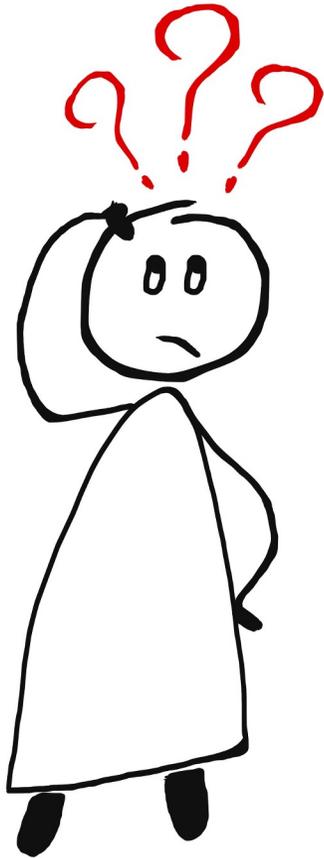


**Vous n'êtes en bonne santé que si
vous dormez bien.**

William Dement, M.D., Ph. D.

Ce que cette session vous apportera

- Une meilleure compréhension du sommeil
- Comment réguler votre rythme circadien
- Les meilleures stratégies pour exploiter les superpouvoirs du sommeil



Voulez-vous plus d'informations ?

D^{re} Julie Beaulac, psychologue certifiée
drjuliebeaulac.com
julie@drjuliebeaulac.com
[@drbeaulac](https://www.instagram.com/drbeaulac)

Combien de temps la plupart des adultes devraient-ils dormir ?

- 1) 5 à 7 heures/nuit
- 2) 7 à 9 heures/nuit
- 3) Plus vous dormez, mieux c'est
- 4) Le sommeil est une perte de temps.
Nous avons juste besoin de plus de caféine.

Combien de temps faut-il dormir ?



- 7 à 9 heures/nuit
- Efficacité du sommeil vs période de sommeil
 - p. ex., 8,5 heures au lit, 85 % d'efficacité du sommeil = 7,23 heures de sommeil réel

Pourquoi dormons-nous ?

- Conservation de l'énergie
- Rétablissement
- Nettoyage glymphatique pour aider les fonctions cérébrales
- Régulation des émotions



Phases de sommeil

- Toutes les phases de sommeil ne sont pas les mêmes
- Sommeil de qualité = au moins 90 min de sommeil profond et 90 min de sommeil paradoxal
- Efficacité du sommeil = % du temps réel de sommeil
Objectif minimum = 85 %



Régulation de votre rythme circadien



Zeitgebers :
contribue à la régulation du rythme circadien de
l'organisme

**Quel est le levier ou le repère le plus important pour le
sommeil ?**

- 1. Mouvement**
- 2. Lumière**
- 3. Alimentation**
- 4. Température**

Modification de votre horloge interne

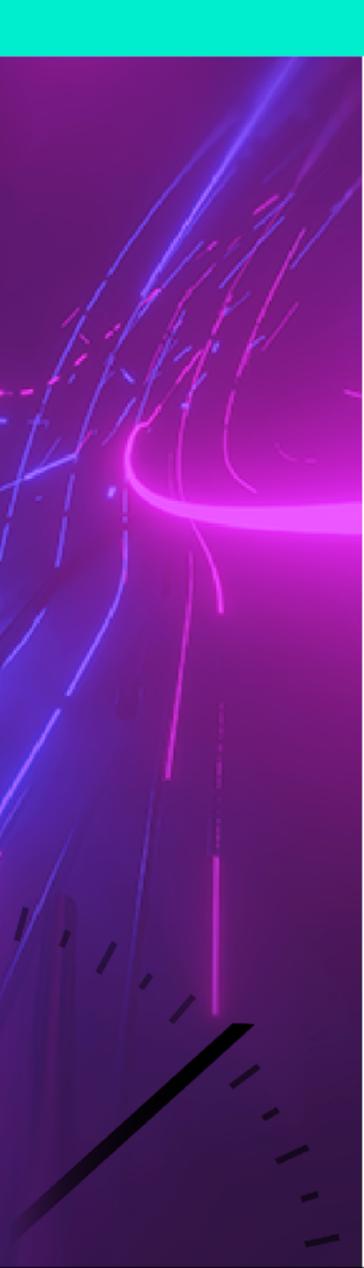
- Voulez-vous avancer votre horloge (c'est-à-dire vous coucher plus tôt) ?
 - p. ex., regardez une lumière vive tôt le matin
- Voulez-vous retarder votre horloge (c'est-à-dire vous coucher plus tard) ?
 - p. ex., regardez une lumière vive tard le soir

Chronotype de sommeil : quel type êtes-vous ?



- 1) Oiseau du matin
- 2) Oiseau de nuit
- 3) Quelque part entre les deux





Régularité des horaires de sommeil et d'éveil

Optimisez votre exposition à la lumière



- Exposez-vous à la lumière du jour tôt le matin
- Sortez plus souvent
- Réduisez votre exposition aux lumières vives et bleues en fin de soirée

Traitez vos problèmes et vos lacunes de santé



Aidez votre organisme à dormir

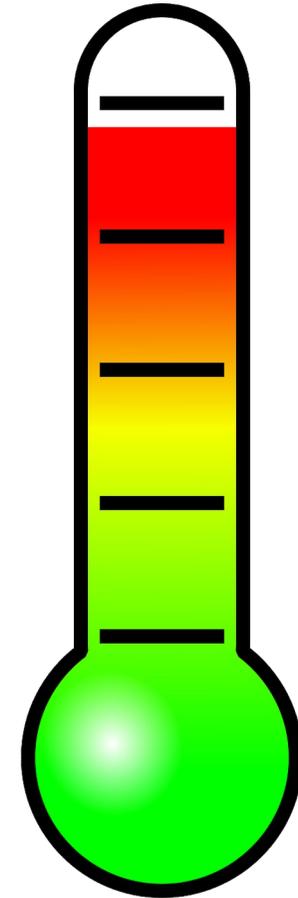


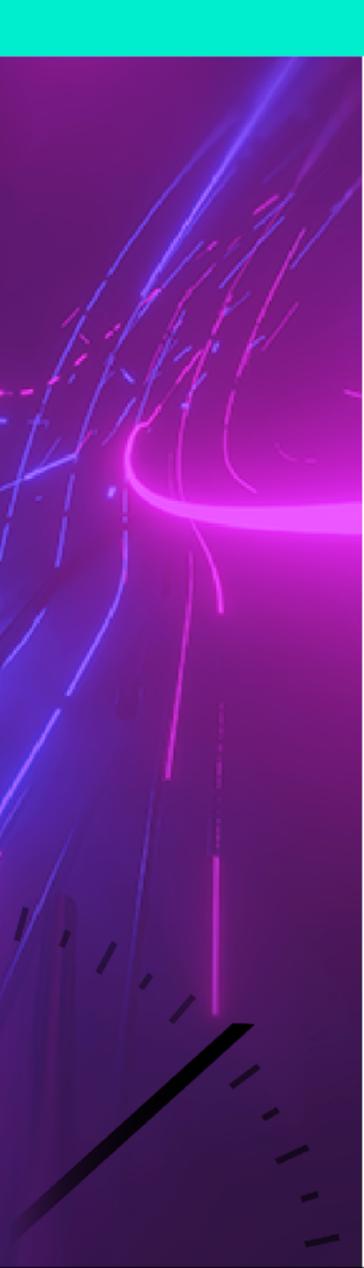
- Mouvement
- Hydratation
- Régime alimentaire de haute qualité
- Heures des repas
- Faire attention à la consommation de substances

Meilleure température pour dormir

15,6 - 19,4 °C

National Sleep Foundation
SleepFoundation.org

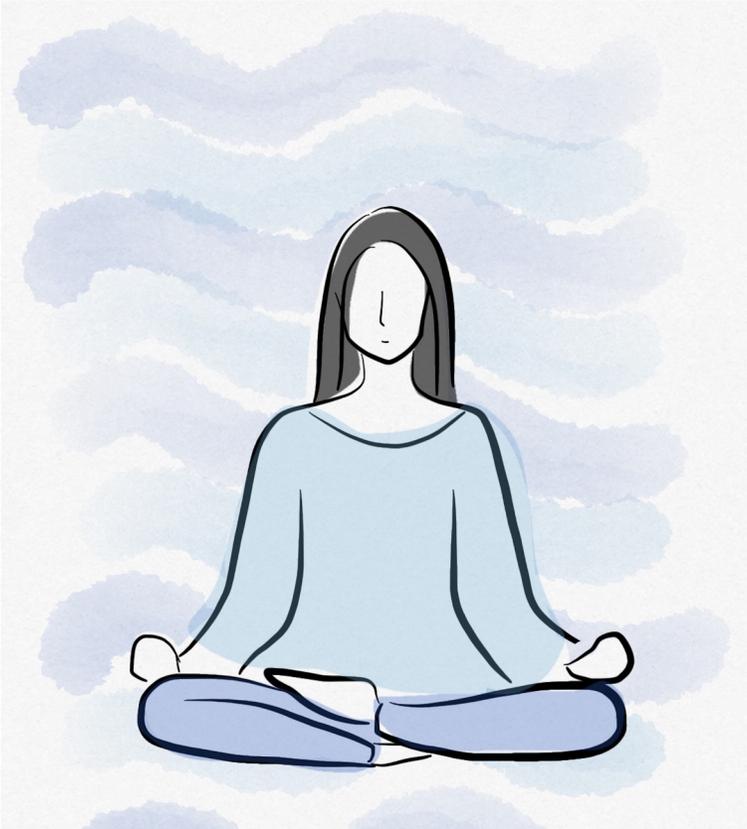




Quel est le principal facteur qui perturbe le sommeil ?

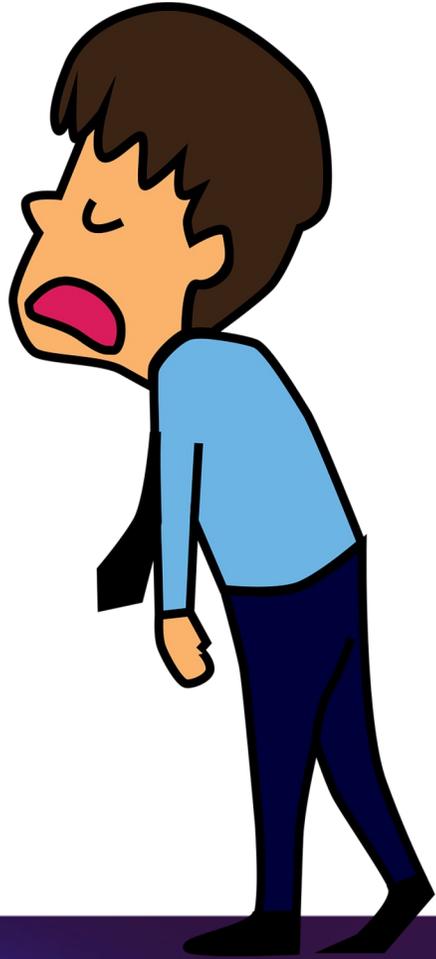
- 1) **Caféine**
- 2) **Stress**
- 3) **Lit inconfortable**
- 4) **Partenaire de lit bruyant**

Stress : principal facteur qui perturbe le sommeil



- Stress et axe HHS
- Activités tout au long de la journée pour lutter contre le stress

Ronflements et autres problèmes respiratoires



- Écartez l'apnée du sommeil
- Supports anti-ronflements
- Changez votre consommation d'alcool
- Essayez une autre position de sommeil
- Rééducation de la respiration

Que faire si vous ne pouvez pas dormir ?

- 1) Prendre des somnifères
- 2) Regarder la télévision ou jouer sur votre téléphone
- 3) Vous lever et faire quelque chose de relaxant loin des écrans
- 4) Rester au lit et compter à rebours à partir de 100



Le problème avec les somnifères

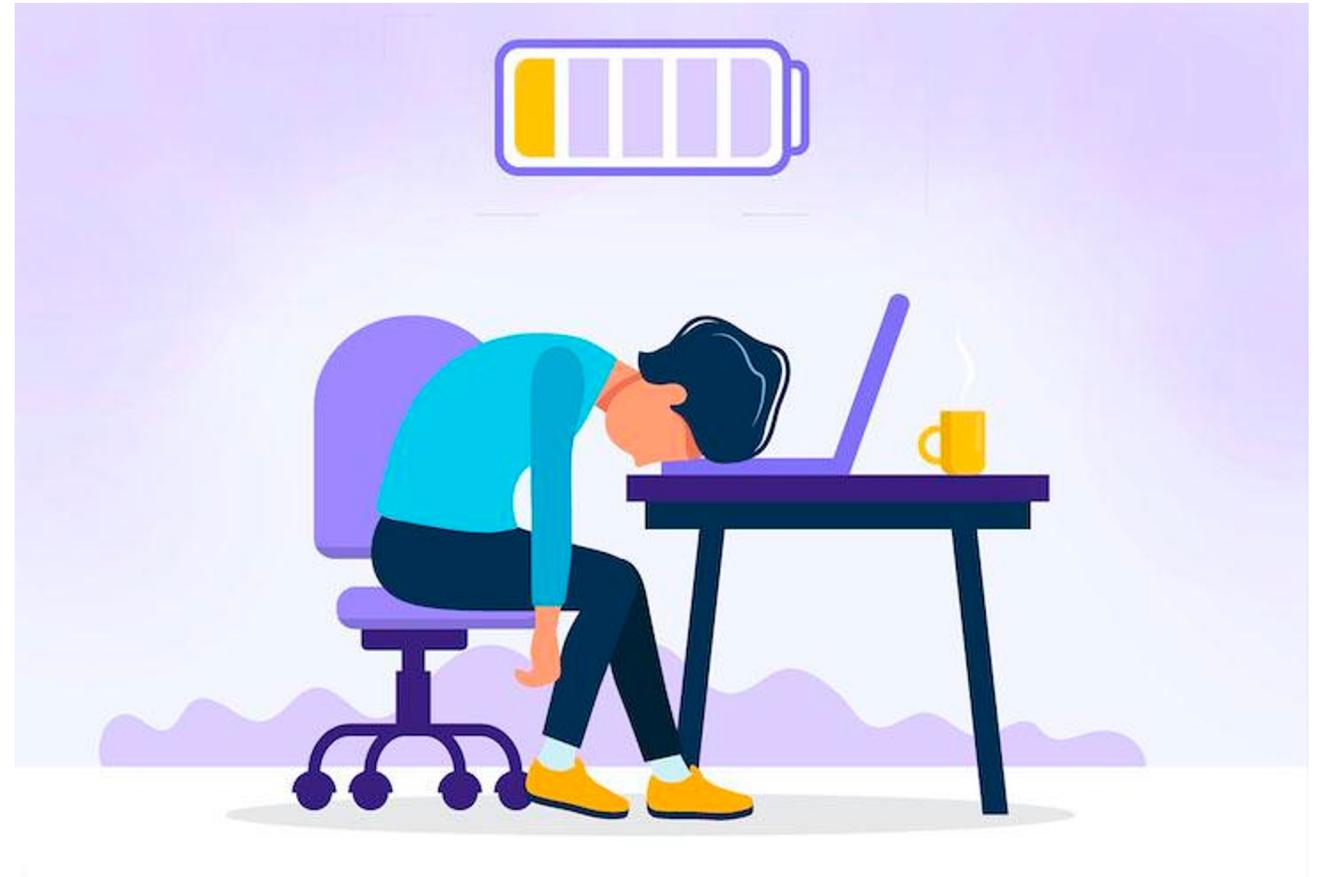
Sédation \neq sommeil

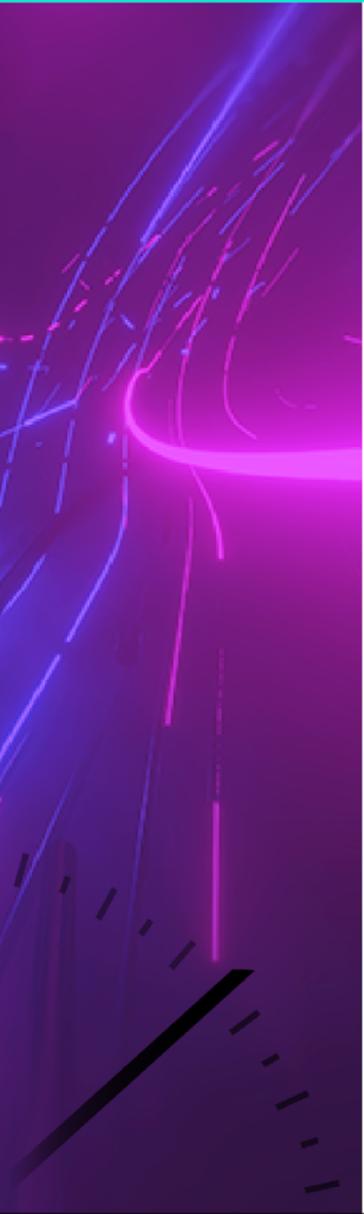


Autres supports de sommeil



Régulez votre énergie tout au long de la journée







**Dr^e Julie Beaulac, psychologue
certifiée**

drjuliebeaulac.com

julie@drjuliebeaulac.com

[@drbeaulac](#)