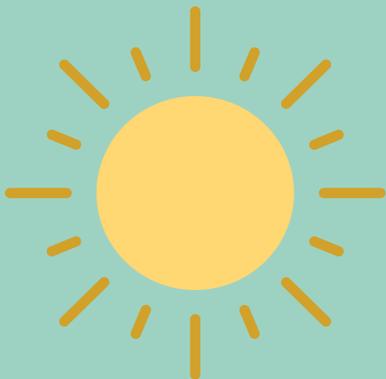


**World Sleep Day**  
Hosted by World Sleep Society  
**MARCH 19, 2021** REGULAR SLEEP  
HEALTHY FUTURE



BRAINWISE

# Dormir ou ne pas dormir...



Est-ce là la question?

dr. Aisha Cortoos, Mpsy, PhD

[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)





## QUAND LE SOMMEIL NE VIENT PLUS NATURELLEMENT

*Dormir, c'est comme descendre les escaliers très rapidement : tant que vous ne regardez pas vos pieds, tout va bien ! Si vous regardez vos pieds et essayez de comprendre comment faire cela de manière très consciente, alors cela ne fonctionnera plus...*

Êtes-vous **très concentré sur votre sommeil** ? Cela augmente votre vigilance. Ne vous concentrez pas sur la quantité, mais plutôt sur la qualité. Prenez **du temps supplémentaire pour vous détendre et allez vous coucher plus tard**. Cela vous aidera à dormir plus profondément.





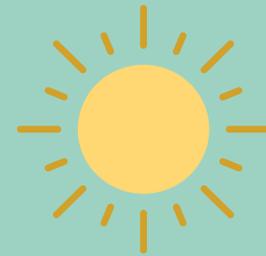
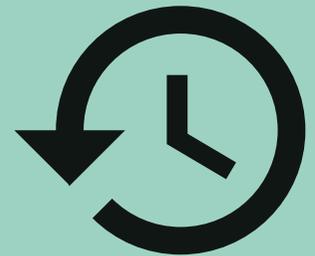
BRAINWISE

## QUAND LE SOMMEIL NE VIENT PLUS NATURELLEMENT

Notre horloge interne utilise **la lumière, l'obscurité et le comportement** pour déterminer quand nous pouvons dormir ou quand nous devons être vigilants. **Comment pouvez-vous aider cette horloge?**

**Se lever à une heure fixe**, même le weekend, aide votre horloge à déterminer quand vos hormones de sommeil et d'éveil doivent être produites. Vous vous **réveillez plus frais et vous vous endormez plus facilement le soir.**

Exposez-vous également à **la lumière du soleil le matin et pendant la journée.** Sortez faire une promenade ou de l'exercice.



[www.brainwise.be](http://www.brainwise.be)



## QUAND LE SOMMEIL NE VIENT PLUS NATURELLEMENT

*La somnolence et la fatigue reflètent deux besoins différents de votre organisme, tout comme la faim et la soif. "Je vais dormir parce que je suis fatigué", c'est comme dire "Je vais manger parce que j'ai soif".*

**La somnolence** est l'effort que vous devez faire pour rester éveillé. C'est le signal de votre corps que vous êtes **maintenant prêt à dormir**.

**La fatigue** reflète généralement votre **besoin de repos ou de récupération**. Prévoyez donc suffisamment de temps pour l'activation, le repos et le sommeil. Allez **vous coucher** seulement **quand vous êtes somnolent**.

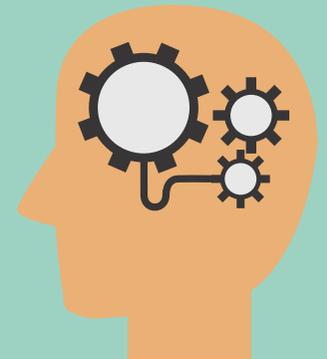


## QUAND LE SOMMEIL NE VIENT PLUS NATURELLEMENT

*Dormir est un comportement dangereux. Nous sommes complètement sans défense ! Il existe donc **un lien direct avec votre système de stress**, dont la fonction est de vous **maintenir en alerte lorsqu'un danger menace**. Il s'agit de notre **mécanisme de survie biologique**.*



Parfois, nous ne dormons pas aussi bien, parce que notre **système de stress a été stimulé**, parce que **des choses excitantes se produisent**, à cause de **changements soudains**. **L'insomnie aiguë est tout à fait normale**. S'inquiéter à ce sujet signale encore plus de danger ! **Acceptez que votre sommeil ne soit pas aussi bon** et cherchez comment vous pouvez **créer un sentiment de sécurité et de calme**.

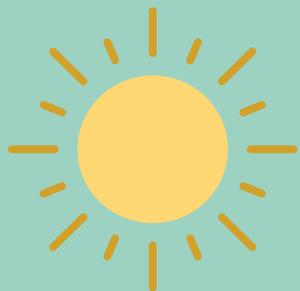




BRAINWISE

Souhaitez-vous améliorer votre sommeil ? N'hésitez pas à nous contacter pour :

- Un bilan du sommeil pour identifier vos troubles de sommeil
- Un programme individuel d'entraînement au sommeil, en ligne ou en cabinet.
- un entraînement automatique en ligne pour l'amélioration du sommeil que vous pouvez suivre de manière autonome
- Une combinaison de ce qui précède
- Plus d'informations... ?



Et comment dormez-vous?

[www.brainwise.be/fr](http://www.brainwise.be/fr)

