



AVEC LE SOUTIEN DE

La Région   
Auvergne-Rhône-Alpes

DES CLÉS POUR  
AMÉLIORER SON  
SOMMEIL ET BIEN  
RÉUSSIR SES  
ÉTUDES

# BIEN DORMIR : LE SECRET DE LA RÉUSSITE

---

\***Sommeil** (nom masculin singulier) : donnée inconnue d'une vie étudiante en dernière année.

## LE SOMMEIL, UN BESOIN VITAL !

C'est parti pour le marathon des études ! Au fil des mois, vous avez eu beaucoup de choses à apprendre, beaucoup de travail à fournir... et comme les journées ne vous semblent parfois pas assez longues pour tout faire, vous avez peut-être été tenté(e) de sacrifier votre sommeil...

Erreur ! Sachez que le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de la mémoire et du cerveau et qu'il faut le préserver si vous voulez arriver en forme le jour J.

### Le saviez-vous ?

#### 1/ "Tous les étudiants sont en dette de sommeil"

Selon l'enquête de l'Usem/CSA réalisée en 2009, vous êtes près de 75% à ressentir de la somnolence durant la journée. Et pour cause, votre sommeil est soit insuffisant soit de mauvaise qualité !

#### 2/ "Deux nuits suffisent à dérégler l'horloge interne"

L'idée de vouloir récupérer le week-end n'est donc pas une bonne idée, ni la solution !

#### 3/ "Faire des siestes"

De courtes siestes de début d'après-midi (pas plus de 30 minutes), permettent ainsi de remettre sur pied un étudiant pour le reste de la journée !

## DE BONNES RAISONS DE PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

- Dormir est important pour réussir ses études (un manque de sommeil entraîne des troubles de la concentration et donc de l'apprentissage).
- Le sommeil est déterminant pour la croissance, le repos de notre système cardio-vasculaire et le développement cérébral.
- Le sommeil favorise l'apprentissage et conditionne les capacités de la mémoire.
- Il permet une meilleure gestion du stress et favorise le maintien de l'équilibre affectif.
- Il assure une meilleure efficacité des défenses immunitaires (production d'anticorps).
- Il repose les muscles et permet la réparation des tissus.
- Il permet la production d'hormones nécessaires à la régénération des cellules de l'organisme.
- Il ne se rattrape pas ! (On ne peut récupérer d'une nuit blanche en dormant le double la nuit suivante).
- Bien dormir évite le surpoids.

## FAVORISER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

- Pratiquer un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement.
- Adopter des horaires de sommeil réguliers a un effet synchronisateur du rythme veille sommeil.

- Préserver un environnement favorable au sommeil (une chambre silencieuse, dans l'obscurité, dont la température n'excède pas 20°C).
- Le réveil doit être dynamique : lumière forte, étirements, petit-déjeuner complet.



- Être attentif aux signes de fatigue, respecter ses besoins de sommeil.
- Éviter de prendre des somnifères (ils ont un effet sur la vigilance et peuvent entraîner une somnolence, même après le réveil).
- Opter pour un dîner léger, sans alcool. Une digestion longue et difficile ne favorise pas un bon sommeil.
- Éviter les excitants (café, thé, tabac...).
- Éviter les écrans le soir (ils émettent de la lumière bleue des diodes électroluminescentes LED, nocives pour notre horloge biologique car elles retardent l'endormissement).
- S'autoriser de courtes siestes récupératrices (pas plus de 30 min).
- Apprendre à se relaxer : préparer son corps et son esprit au sommeil.
- Mettre sur papier ses soucis avant de se coucher.

[www.universite-lyon.fr/masante](http://www.universite-lyon.fr/masante)

Source : ABC SOMMEIL - 7 rue Laborde - 69500 BRON - [www.abcsommeil.com](http://www.abcsommeil.com)