

Résultats du Quizz

Mauvaise hygiène de sommeil entre 0 et 5 points :

Holalaaaaa !!!!

Va te coucher parce que là ... tes résultats ne sont vraiment pas top top.

Si tu as répondu sérieusement aux questions, tu peux lire notre rubrique petites astuces deux fois plutôt qu'une :

- Arrête les excitants en fin de journée : le café, le thé, les sodas à la caféine, la vitamine C et la nicotine,
- Tu peux prendre une douche légèrement fraîche en soirée, ce qui facilitera ton endormissement car la température de ton corps redescend,
- Sois attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, sensation de froid, yeux qui picotent, etc. Ton organisme t'indique qu'il est l'heure de te coucher. Si tu ne réponds pas à cet appel, tu risques de devoir attendre le cycle suivant, 1h à 1h30 à plus tard,
- Arrête le sport ainsi que toute activité très stimulante (ex : jeux vidéo) 1 heure avant de te coucher,
- Si tu as sommeil dans la journée tu peux faire une sieste (avant 16h), dans un endroit calme d'une durée de 10 à 30 minutes mais pas plus,
- En journée n'utilise pas ton lit celui-ci est réservé au sommeil et à l'intimité, Etc.

Dormir n'est pas du temps perdu, au contraire il faut dormir pour être plus performant. Une privation de sommeil répétée, volontaire ou non, n'est pas anodine et peut affecter votre qualité de vie et votre état de santé.

Hygiène moyenne de sommeil entre 5 et 15 points :

Pas mal !!!

Mais bon, tu « peux mieux faire ».

Petits conseils pour être en forme et bien dormir :

- Etabli des horaires réguliers de sommeil (se coucher et se lever à la même heure même le week-end après une soirée de fête ou une grasse matinée),
- A chacun ses rituels pour se coucher. En répétant ses mêmes gestes, tu te conditionnes au sommeil et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement, ex : lait tiède, lecture, relaxation...,
- Arrête les excitants en fin de journée : le café, le thé, les sodas à la caféine, la vitamine C et la nicotine,
- Le matin pour faire remonter la température de ton corps, une bonne douche chaude, te dynamisera,
- Contrairement aux idées reçues, mieux vaut une chambre de couleur rouge que bleue (choisi des murs plutôt sombres qui absorbent la lumière), Etc.

La réduction du temps de sommeil est un comportement répandu pour de nombreuses raisons dans notre société. En moyenne, nous dormons 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Pourtant cette activité biologique est essentielle.

Bonne hygiène de sommeil entre 15 et 20 points :

C'est cool !!!

Si tout le monde était comme toi, ce test n'aurait jamais existé. Bien joué !!!!

Par contre si tu connais des gens qui ne dorment pas bien, donne leurs des petites astuces tel que :

- La télé, l'ordinateur, les consoles sont autant d'écrans lumineux qui stimulent l'esprit et doivent être stoppés 1h avant le coucher. Par contre écouter de la musique douce ou encore feuilleter une revue sont des activités qui coupent des préoccupations de la journée et facilite l'endormissement,
- Même s'ils peuvent être admis dans ta chambre, évite les animaux domestiques sur ton lit car ils n'ont pas le même rythme et risquent de te déranger,
- Le matin, profite dès que tu le peux de la lumière naturelle en faisant du sport dehors ou tout simplement une marche ou bien encore en prenant un jus de fruit en terrasse,
- Contrairement aux idées reçues, mieux vaut une chambre de couleur rouge que bleue (choisi des murs plutôt sombres qui absorbent la lumière),
Etc.

A 75 ans une personne aura passé 25 ans de sa vie à dormir et même si ce chiffre te semble dingue, il n'en n'est pas moins essentiel. Dormir c'est du temps de gagné car il nous rend performant.