



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,

Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Conseils pour bien dormir

Vous avez du mal à vous endormir ?
Vous êtes sujet aux réveils nocturnes ?
Vous vous demandez comment dormir plus profondément ? Anxiété, stress, alimentation non-adéquate... divers facteurs peuvent causer des troubles du sommeil. Afin de retrouver un sommeil de qualité, nous vous donnons 6 conseils à mettre en œuvre dès votre prochaine nuit.



Une activité physique régulière

Pratiquer un sport vous débarrassera des tensions et vous aidera à mieux dormir. L'activité sportive facilite l'endormissement si elle est pratiquée régulièrement et favorise le sommeil profond. En revanche, évitez de faire votre activité physique 2 heures avant de vous coucher, l'effet serait contraire.



Évitez les écrans

La plupart des écrans émettent une lumière bleue qui s'apparente à la lumière du jour. Elle va déclencher en vous les mécanismes de l'éveil et perturber votre endormissement. Il est donc conseillé d'arrêter la télévision, le smartphone ou des jeux vidéo au moins 1 heure avant de se coucher. Éteignez votre téléphone ou mettez-le en mode avion pour éviter toutes notifications ou vibrations durant la nuit.



Une chambre à la bonne température

Votre chambre doit idéalement avoir une température à 19 degrés. Le corps et ses extrémités doivent être au chaud, mais vous devez ressentir une petite fraîcheur dans la chambre. Pensez à la bouillotte ou aux chaussettes si vous n'arrivez pas à vous réchauffer.



LES PLUS DE LA



Si toutefois vous avez des difficultés à dormir, nous vous rappelons que la MFCF prend en charge les consultations auprès de médecins spécialistes à 100 % de la BR.



Dînez léger

Le soir, pensez à manger léger et au moins deux heures avant le coucher, sinon vous allez passer la nuit à digérer. Dans ce cas, la température de votre corps pourrait augmenter alors qu'il est préférable qu'elle baisse pour favoriser l'endormissement. Il est conseillé de limiter tout ce qui est gras et sucré (charcuterie, gâteaux, ...). Ainsi, vous minimisez les risques d'avoir une sensation de mal-être toute la nuit.



Adoptez des horaires de sommeil réguliers

Couchez-vous et levez-vous le plus souvent à la même heure. Dès les premiers signes du sommeil détectés (bâillements, paupières un peu lourdes...) il est temps d'aller vous coucher.

Une fois votre rythme installé, vous verrez que l'endormissement sera plus facile et votre sommeil de meilleure qualité. Évitez également les réveils trop brusques et précipités. Le matin, prenez le temps de vous réveiller tranquillement.



Évitez la caféine, la théine et la nicotine

Il est conseillé d'éviter les boissons excitantes après 15-16 h, elles rallongent le temps d'endormissement. Préférez les tisanes à base de plantes comme le tilleul, la camomille ou encore la verveine et la valériane. Un verre de lait tiède peut également avoir un effet sédatif. Enfin, pour bien dormir, évitez la consommation de nicotine à l'approche du coucher qui a également un effet stimulant sur l'organisme.

