



Bien dormir en été

*Chaleur, lumière tardive,
changements de rythme...*

***Comment préserver son sommeil
pendant les vacances ?***

Pourquoi nos nuits sont-elles parfois plus difficiles en été ?



La chaleur peut retarder l'endormissement et fragmenter le sommeil.

- Les journées plus longues favorisent des couchers plus tardifs
- Les vacances modifient les horaires, les repas et les habitudes
- Le bruit, les voyages et les écrans peuvent aussi perturber les nuits

Lors des derniers épisodes de fortes chaleurs, 81 % des Français ont déclaré avoir eu un sommeil perturbé.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Garder la chambre et le corps au frais



- Fermer les volets ou les rideaux pendant la journée
- Aérer lorsque la température extérieure diminue
- Faciliter les courants d'air lorsque cela est possible
- Porter des vêtements de nuit légers
- Prendre une douche tiède avant le coucher
- Dormir dans une chambre sombre, calme et aussi fraîche que possible

Boire régulièrement dans la journée aide également à faire face à la chaleur.

Conseils simples pour mieux dormir



- Conserver des heures de lever et de coucher assez régulières
- S'exposer à la lumière naturelle le matin
- Éviter le café, le thé et les boissons énergisantes en fin de journée
- Limiter les écrans et l'alcool le soir
- En cas de fatigue, privilégier une sieste courte, de 5 à 20 minutes, en début d'après-midi

Même en vacances, quelques repères réguliers aident à préserver l'horloge biologique.



Quand faut-il en parler ?

Consultez si les difficultés persistent ou retentissent sur votre quotidien :

- insomnies ou réveils fréquents
- fatigue persistante
- somnolence dans la journée
- ronflements importants
- pauses respiratoires observées pendant le sommeil
- difficultés d'attention

Premier réflexe : en parler à votre médecin traitant. Il pourra évaluer la situation et vous orienter si une exploration spécialisée est nécessaire.

Dans le 9e : la Clinique du Sommeil



La Clinique du Sommeil du Pôle Santé Bergère accueille les adultes et les adolescents à partir de 15 ans.

Elle est principalement spécialisée dans le diagnostic et le suivi des troubles respiratoires du sommeil, notamment le syndrome d'apnées du sommeil.

Des examens peuvent être proposés selon la situation.

 7 rue Bergère, 75009 Paris

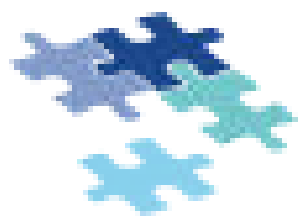
À écouter : notre podcast sur le sommeil



Podcast Santé mentale, épisode 8 :
“Le sommeil”

Le Dr Marthe Grob y explique pourquoi le sommeil est une fonction vitale, les effets d'un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité, l'influence de notre environnement et de nos habitudes, et les bonnes conditions pour mieux dormir au quotidien.

Rendez-vous sur le site de la CPTS Paris Neuf pour l'écouter.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9e s'engagent pour votre santé.**