



**ACADÉMIE
DE LYON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FLASH INFO Santé

Février 2026

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

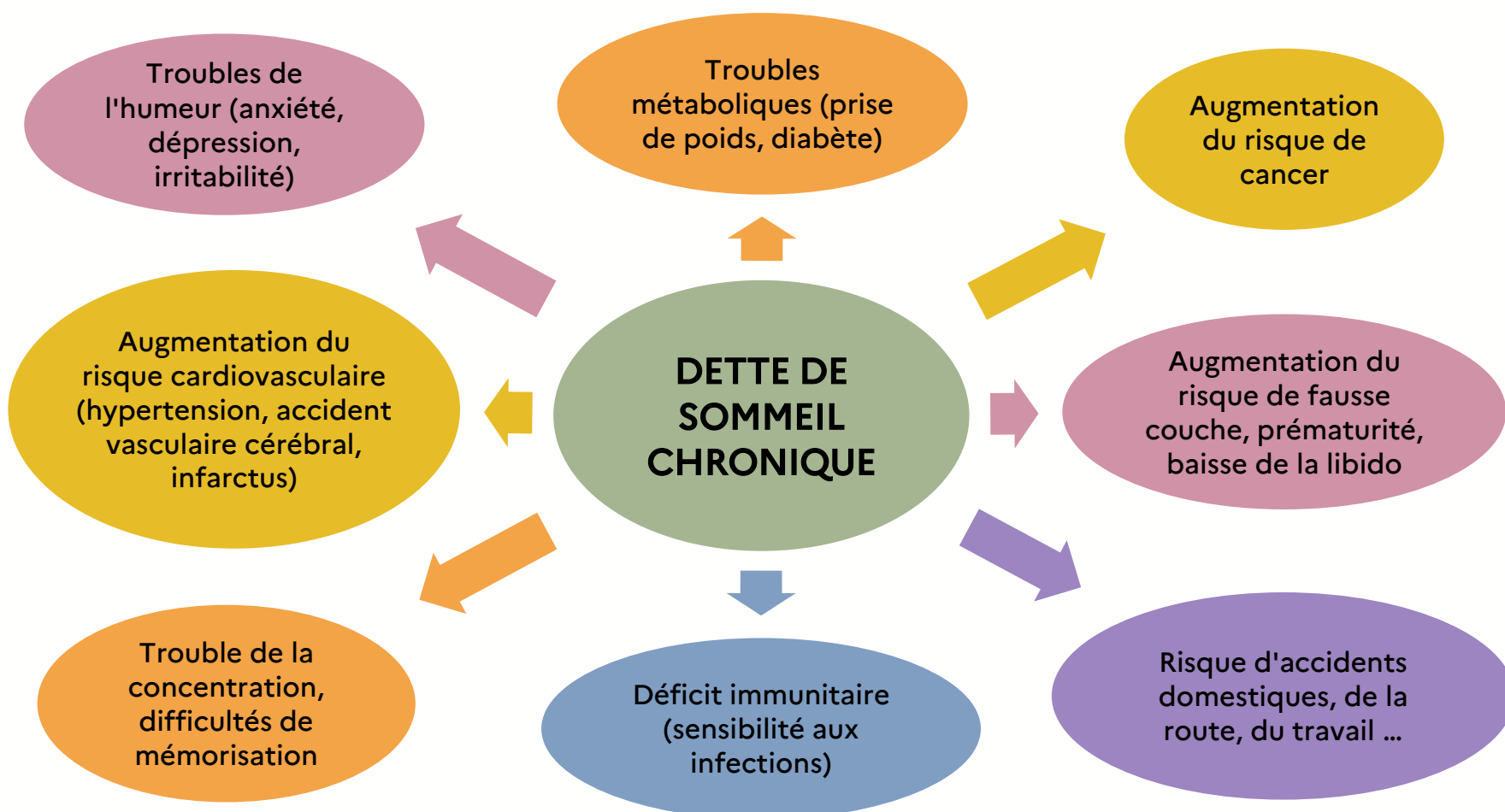
LE SOMMEIL, un élément clé de l'hygiène de vie

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Le rôle de celui-ci dans la survenue ou la prévention des maladies ou leur aggravation nécessite d'y accorder une attention rigoureuse.

Il est essentiel à notre équilibre physique, mental, social et cognitif. Bien dormir favorise la réussite scolaire et professionnelle, la concentration, la mémoire, l'humeur et le bien-être général.

Un trouble du sommeil est un problème chronique ou soudain qui affecte la qualité et/ou la quantité du sommeil et impacte la vie quotidienne, pouvant être lié à des causes psychologiques, médicales ou environnementales.

Possibles impacts sur la santé d'un manque de sommeil



CHIFFRES CLÉS

2025-2026

Les Français dorment environ
7H par nuit

1 Français sur 5 dort moins de 6 heures par nuit

1 Français sur 2 ressent du stress impactant son sommeil

30 % des enfants et **70 %** des adolescents manquent de sommeil

45 % des Français sont confrontés à au moins un trouble du sommeil



Consulter votre médecin traitant en cas de troubles de la vigilance, tendance à l'assoupissement en pleine journée, témoignage d'apnées du sommeil et/ou de ronflements

Des recommandations pour améliorer votre sommeil



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.



Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.

Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.



Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.