

BPCO & Sommeil

SYMPTÔMES AFFECTANT LA QUALITÉ DU SOMMEIL



Stress



Hypoxémie¹



Désaturation
nocturne



Dépression



Apnée du
sommeil



Insomnie/
sommolence



Fatigue matinale due
aux multiples phases
de micro-réveil

¹ | Diminution de la quantité d'oxygène transportée dans le sang

CONSEILS PRATIQUES

Pour favoriser une meilleure hygiène de sommeil, suivez ces conseils :

**Activité physique
régulière**



1h30 avant le coucher
Arrêt des écrans
électroniques



Dans votre chambre à coucher
- Atmosphère calme et sombre
- Pas de températures extrêmes



Dîner
Alimentation
adaptée et variée



1h avant le coucher
Favoriser les activités
relaxantes



Avant de se coucher

Au coucher
Évitez de ressass
er les problèmes
de la journée