

10

CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Une bonne hygiène de vie permet d'améliorer la qualité du sommeil

Être **régulier** : se lever, se coucher aux mêmes heures tous les jours



S'exposer à la **lumière** pour réguler son horloge biologique

Pratiquer une **activité physique** régulière



Éviter la consommation de **boissons** excitantes, surtout l'après-midi

Température entre 18 et 19 degrés



Obscurité totale : pas de lumière extérieure, de veilleuse ou d'écran

Pièce au **calme** : portes et fenêtres fermées



Éteindre tous les **écrans** au moins 1 heure avant de dormir



Manger léger : pas de repas gras pour digérer facilement

Privilégier une **activité calme** : lecture, relaxation, musique douce...

