

Mieux dormir - Fiche conseil

- Dormez selon vos besoins, mais pas plus.
 - Adoptez un horaire régulier de coucher et, surtout, de lever.
 - Évitez les siestes de plus de 30 minutes et celles après 16 h.
 - Exposez-vous à la lumière le matin et privilégiez la pénombre le soir.
 - Pratiquez une activité physique régulière, de préférence le matin ou en début d'après-midi. Évitez l'exercice après 17 h si cela nuit à votre sommeil.
 - Privilégiez des activités calmes en soirée.
 - Évitez le tabac dans l'heure précédant le coucher et en cas de réveil nocturne.
 - Limitez la consommation d'alcool, qui favorise les réveils nocturnes.
 - Évitez la caféine dans les 4 à 6 heures précédant le coucher.
 - Pour le repas du soir, évitez les repas trop copieux et privilégiez les sucres lents (pâtes, riz complet, pain complet, légumes, patates douces...).
 - Respectez un temps de détente avant le coucher.
 - Limitez votre exposition aux écrans, à la lumière et aux bruits avant de dormir.
 - Dormez dans une chambre calme, tempérée (18 °C-20 °C) et sombre.
 - Ne restez pas au lit sans dormir. En cas de réveil nocturne, prévoyez une activité calme hors du lit.
-