

### **Quelques conseils pour mieux dormir**

- 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.