

# POUR UN BON SOMMEIL :



**J'ÉVITE :** - Les stimulants (café, thé, nicotine) après 14h



- Un repas trop gras, trop copieux, avec de l'alcool

- L'utilisation du lit pour autre chose que le sommeil ou les activités sexuelles. Cela renforce l'association entre lit et sommeil.



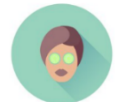
## JE FAVORISE :

- L'activité physique. Attention, tard le soir elle peut compliquer l'endormissement, selon les personnes.



- L'exposition à la lumière du jour, surtout le matin. Cela renforce l'horloge biologique interne et la sécrétion de mélatonine le soir.

- Une routine du coucher, avec des activités, calmes, sans écrans. Je mets de côté les soucis du jour.



**LA CHAMBRE A COUCHER :** - Environnement sombre et calme



- Une température entre 18 et 20 degrés



- Pas d'écrans ! Pas de réveil visible : angoisse de l'heure qui passe lors de réveils nocturnes.



**UN CADRE :** - Des horaires de coucher et de lever régulières, y compris le weekend

- Lors des réveils nocturnes, je change de pièce et je pratique une activité calme



- La sieste : pas plus de 25 minutes, et toujours avant 15h pour ne pas entamer la nuit suivante