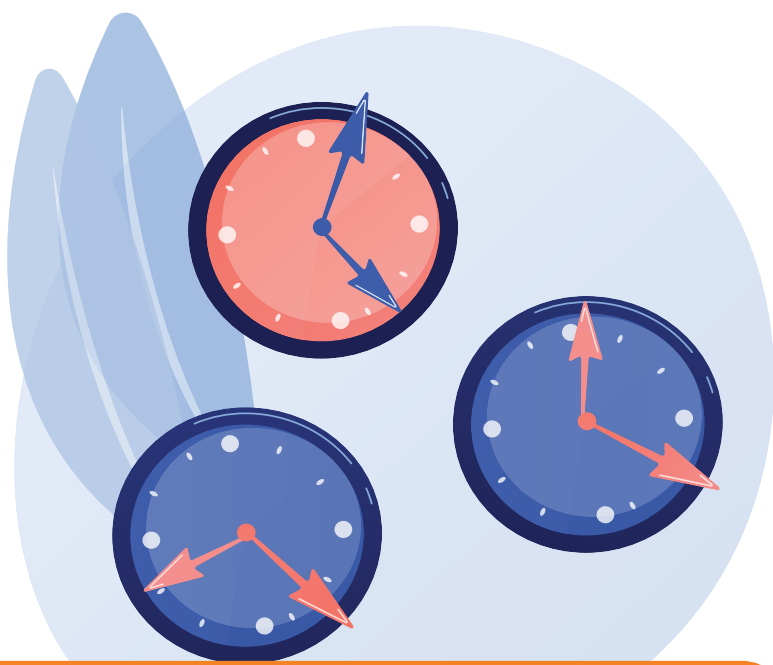


Les 10 recommandations pour un bon sommeil



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers (en semaine & week-end)



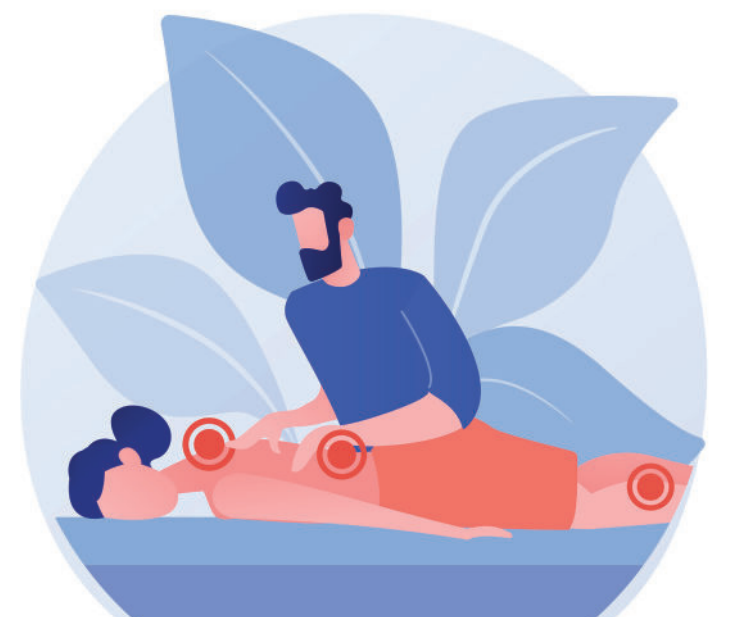
Exposez-vous à la lumière du jour (matin) pour aider à réguler votre horloge biologique



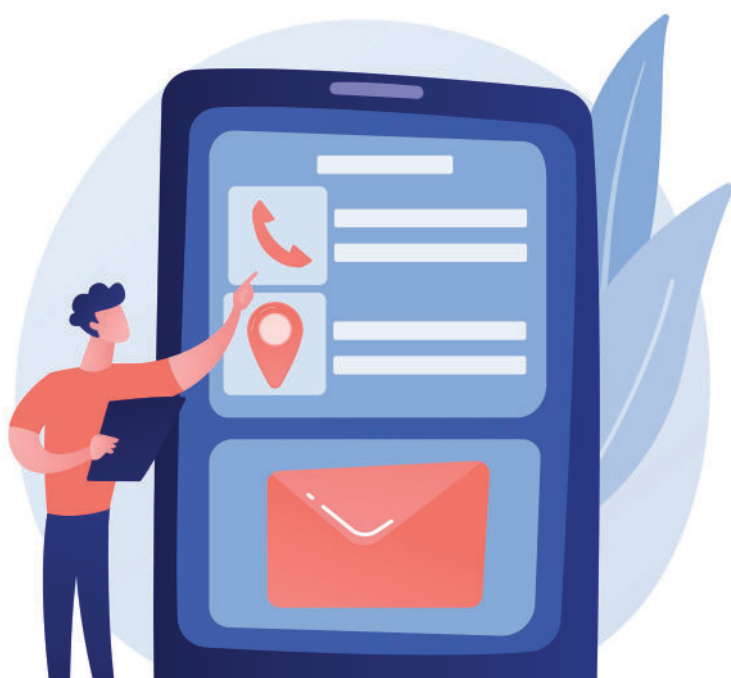
Pratiquez la sieste (récupérer d'une dette de sommeil / compléter un sommeil de trop courte durée)



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18° et 20°C



Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, activités manuelles, lecture, relaxation)



Déconnectez-vous 1/2h avant de vous coucher (éteindre ordinateur smartphone...) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain



Pratiquez une activité physique régulière (avant 20H)



Modérez la consommation d'excitants (café, coca...) et n'en absorbez plus après 16h



Évitez les plats trop riches, le soir (privilégiez un repas plus glucidique et végétal (légumes, féculents, légumineuses))