

Conseils pour mieux dormir :

- Dormir selon ses besoins mais pas plus,
- Adopter un horaire régulier de coucher et surtout de lever,
- Éviter les siestes de plus de 30 minutes et les siestes après 16h,
- S'exposer à la lumière le matin et à la pénombre le soir,
- Avoir une activité physique régulière, de préférence le matin ou en début d'après-midi. Éviter de pratiquer une activité physique après 17h si un effet négatif sur le sommeil est ressenti,
- Privilégier des activités calmes le soir,
- Éviter le tabac dans l'heure précédent le coucher et en cas de réveil nocturne,
- Éviter la consommation d'alcool (favorise les réveils nocturnes),
- Éviter la caféine dans les 4 à 6 heures précédent le coucher,
- Pour le repas du soir : éviter les repas trop importants et privilégier les sucres lents (pâtes, riz complet, pain complet, légumes, patates douces...),
- Respecter un temps de détente avant le coucher,
- Limiter l'exposition aux écrans, à la lumière et aux bruits avant le coucher,
- Dormir dans une chambre à coucher calme, tempérée (18°C-20°C) et sombre,
- Prendre une douche ou un bain chaud 1 à 2 heures avant de se coucher,
- Ne pas rester au lit sans dormir, en cas de réveil nocturne, prévoir des activités calmes hors du lit.