



## Quelques conseils pour une bonne nuit de sommeil

- Éviter tous les excitants, café, thé, vitamine C, coca-cola à partir de 16h00.
- Ne pas faire de repas copieux le soir et éviter l'alcool.
- Dormir dans une chambre aérée, dont la température ambiante se situe entre 18 et 20 degrés.
- N'utiliser son lit que pour dormir.
- Ne pas lire, regarder la télévision ou manger au lit.
- Éviter de pratiquer une activité physique ou intellectuelle intense avant de se coucher (> 2 heures).
- Cacher toute horloge ou repère temporel dans la chambre à coucher.
- **Ne se coucher que lorsque l'envie de dormir se fait sentir.**
- Si on ne peut s'endormir après 15-20 minutes, sortir du lit et faire une autre activité apaisante (lecture...) **hors du lit** en évitant une lumière trop forte.
- En cas de réveil pendant la nuit de plus de 15-20 minutes (estimé), sortir du lit et n'y retourner que lorsque l'on est fatigué en évitant une lumière trop forte.
- Mettre le réveil toujours à la même heure le matin, se lever et exercer une activité stimulante si possible à la lumière (balade...).
- Ne pas faire de sieste pendant la journée.