



zzZ

3

zzZ



FAÇONS D'AMÉLIORER LE SOMMEIL

1. Associez l'éveil aux activités pas à votre lit

- Adressez les préoccupations avant le coucher (ex. liste)
- Allez au lit seulement quand vous êtes somnolent
- Ne pas forcer le sommeil
- Quittez le lit si le sommeil ne vient pas rapidement
- Maintenez une heure de réveil régulière, même les fins de semaine et après une mauvaise nuit

2. Préparez votre corps à se détendre le soir

- Activités relaxantes avant le coucher
- Évitez les écrans 2 heures avant le coucher
- Pas de caféine après l'heure du midi
- Pas d'alcool en fin d'après-midi et soirée
- Pas de gros repas juste avant le coucher
- Si possible, pas de nicotine en soirée
- Exercice régulier (au moins 20 min), mais pas 1 à 2 heures avant le coucher
- Évitez les siestes, surtout longues ou tard dans la journée

3. Créez un environnement qui favorise le sommeil

- Chambre réservée au sommeil et aux activités sexuelles
- Réduisez les stimuli (lumière, TV, radio)
- Évitez la lumière vive avant et pendant le coucher (TV, tablette, téléphone)
- Pas d'accès visuel à une horloge durant la nuit
- Pas d'animaux dans la chambre



www.tccmontreal.com