



**3**

# 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

