

# Fiche conseils

---

## 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,
  - Ne pas rester au lit sans dormir, en cas de réveil nocturne, prévoir des activités calmes hors du lit.
-