

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.
-