



Établissez une routine relaxante à l'heure du coucher, suffisamment tôt pour que vous puissiez dormir au moins 7 heures



Éteindre les appareils électronique 30 minutes avant le coucher



Gardez un calendrier cohérent. Se lever et se coucher à la même heure chaque jour, même le week-end



Les lits servent à dormir, pas à travailler ou à surfer. Laissez les appareils électroniques dans une autre chambre

Hygiène du sommeil

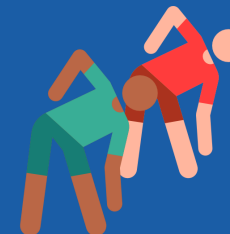
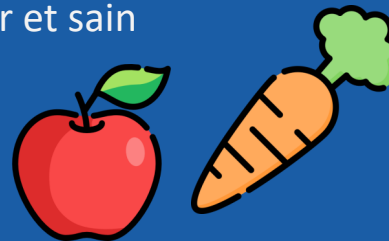


Utilisez un journal du sommeil



Évitez l'alcool, la caféine et la nicotine trop près de l'heure du coucher

Évitez de prendre de gros repas avant de vous coucher. Si vous avez faim le soir, mangez un en case léger et sain



Faire de l'exercice régulièrement et avoir une alimentation saine