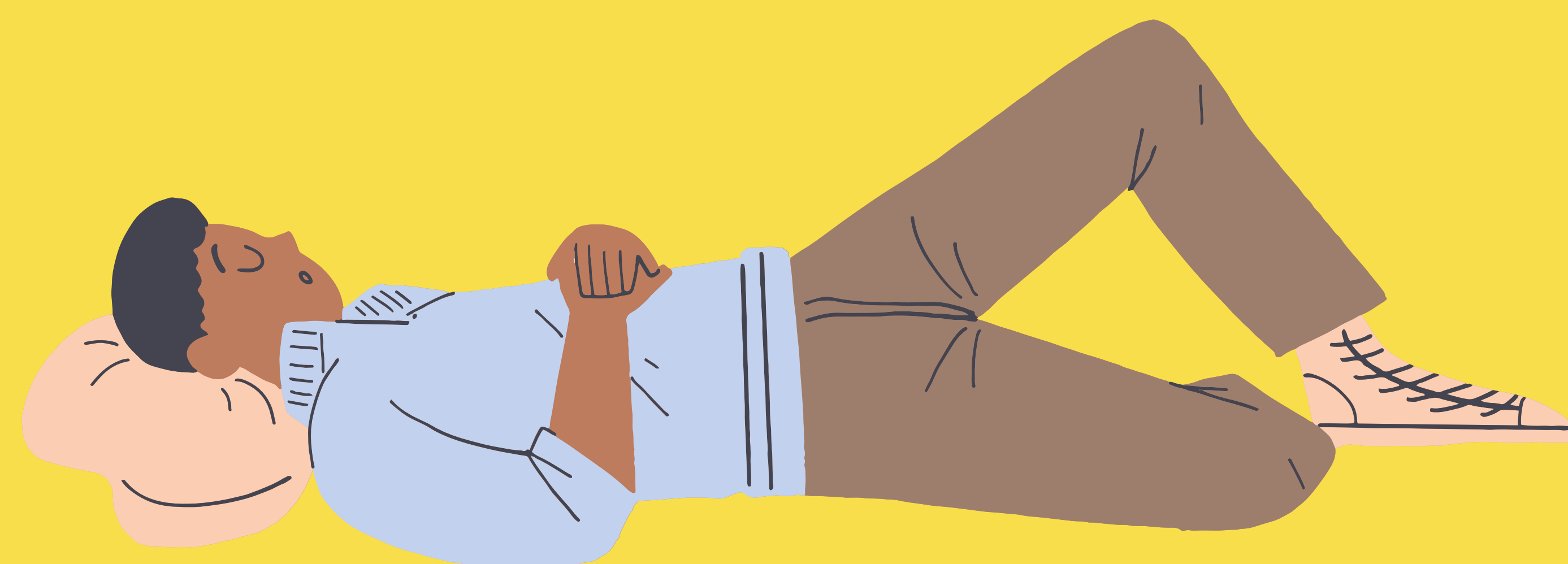


6 CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL



1

Couchez vous et levez vous à des heures régulières, aussi bien en semaine qu'en week-end.

2

Exposez vous à la lumière naturelle dès le lever pour aider à réguler votre horloge biologique (alternance jour/nuit). Installez le mode sombre sur vos écrans et éteignez les au moins 30 minutes avant d'aller dormir. Dormez dans le noir total.

3

Modérez la consommation d'excitants (café, thé, sodas, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h. Favorisez une alimentation riche en Oméga 3 (poissons gras, noix, avocats, ...) et en Magnésium (légumes verts, céréales complètes, légumes secs, lentilles, ...).

4

Pratiquez une activité physique régulière mais veillez à ne pas pratiquer des activités intenses en fin de journée.

5

Allez vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...). Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil.

6

Maintenez la température de la chambre entre 17° et 20°. Investissez dans un bon matelas et un bon oreiller.

[En savoir plus](#)