

Hygiène du sommeil - de précieux conseils pour un sommeil réparateur

- Allez vous coucher quand vous êtes fatigué.
- Respectez des horaires réguliers pour vous coucher et vous lever, même le week-end et pendant les vacances.
- Ne buvez pas d'alcool le soir et évitez la nicotine ainsi que les boissons caféinées.
- Mangez légèrement le soir - pas d'aliments gras, mais aussi pas d'aliments crus - et pas immédiatement avant d'aller dormir.
- Pratiquez des activités sportives le matin ou l'après-midi et évitez les séances d'entraînement le soir à partir de 18 heures environ.
- Maintenez la température dans la chambre entre 16-18°C et l'obscurité maximale.
- Gardez les appareils électroniques tels que les smartphones ou les téléviseurs hors de la chambre et n'utilisez votre lit que pour dormir.
- Si vous ne pouvez pas (encore) vous endormir : levez-vous et écrivez vos pensées sur un morceau de papier.
- N'allumez pas une lumière vive lorsque vous allez aux toilettes la nuit. Si nécessaire, utilisez une veilleuse faible.
- Créez des rituels le soir avant de vous coucher, comme une tasse de thé à la fleur d'oranger ou un verre de lait chaud avec du miel.

Exposez-vous à la lumière du jour pendant la journée et restez au moins 30 minutes à l'extérieur.