



SANTÉ

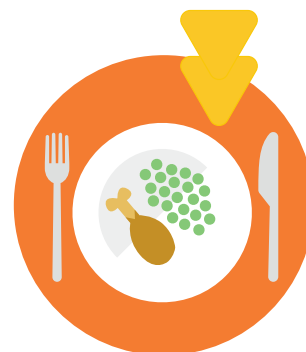
Troubles du sommeil

FAVORISER UN BON SOMMEIL : LES 3 CONSEILS-CLÉS

1/3



Du sport dans
la journée pour
être physiquement
fatigué le soir



Un **dîner léger**
sans trop de
matières grasses

► **Difficultés pour s'endormir, réveil en pleine nuit ou avant l'heure...** L'anxiété et le stress sont les premières causes d'un mauvais sommeil, ainsi que l'hygiène de vie, l'environnement (bruit, voyage, etc.)

► **Une bonne hygiène de vie et des habitudes simples** favorisent un bon sommeil, mais il est nécessaire de consulter lorsque des insomnies surviennent plus de 3 fois par semaine et depuis plus de 3 mois.



Une **activité calme
et relaxante**
pour se détendre



Ecouter son corps :
se coucher dès que
l'organisme le fait savoir
par des **bâillements** et
des **picotements des yeux**



SANTÉ

Troubles du sommeil

FAVORISER UN BON SOMMEIL : LES 3 CONSEILS-CLÉS

2/3



ADAPTER SON ENVIRONNEMENT

Aérer quotidiennement
sa chambre pour respirer un
air sain

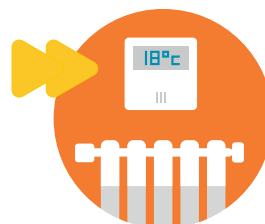
Installer des rideaux
opaques ou des volets
pour **dormir dans le
noir**

Opter pour des
**fenêtres double
vitrage** et une paire de
bouchons d'oreille
pour se protéger du
bruit



Réserver le lit au sommeil
et éviter d'y manger, travailler
ou regarder la télé

Tenir ses animaux
de compagnie **en dehors du lit** car
ils risquent de vous réveiller



Une chambre
chauffée à **18°C**,
mais pas plus



Une literie confortable,
avec sommier et
matelas indépendants



SANTÉ

Troubles du sommeil

FAVORISER UN BON SOMMEIL : LES 3 CONSEILS-CLÉS

3/3



Les boissons
à base de **caféine**
après 17h



L'alcool au dîner car
il augmente le nombre
d'éveils en fin de nuit



La **douche chaude**
ou le bain bouillant



La **séance de sport** dans
l'heure précédant le coucher



Les **disputes** ou les
discussions vives