



SANTÉ

Troubles du sommeil

FAVORISER UN BON SOMMEIL : LES 3 CONSEILS-CLÉS



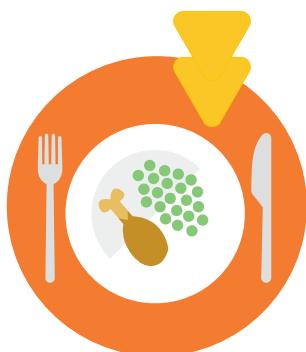
► **Difficultés pour s'endormir, réveil en pleine nuit ou avant l'heure...** L'anxiété et le stress sont les premières causes d'un mauvais sommeil, ainsi que l'hygiène de vie, l'environnement (bruit, voyage, etc.)

► **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.

SURVEILLER SON HYGIÈNE DE VIE



Du sport dans la journée pour être physiquement fatigué le soir



Un dîner léger sans trop de matières grasses



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

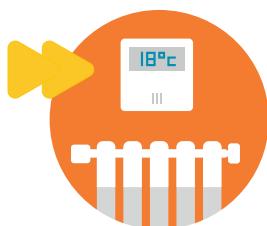


Opter pour des
fenêtres double
vitrage et une paire de
bouchons d'oreille
pour se protéger du
bruit



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



À ÉVITER AVANT LE COUCHER...



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 précédent le coucher



Les **disputes** ou les
discussions vives