

# SOMMEIL

<b>1</b>	Adoptez une routine régulière pour le coucher.
<b>2</b>	Créez un environnement relaxant pour le coucher.
<b>3</b>	Faites en sorte que votre chambre soit calme, sombre et fraîche.
<b>4</b>	N’emmenez pas vos soucis et préoccupations au lit.
<b>5</b>	N’allez pas vous coucher le ventre vide – mais les gros repas sont également déconseillés.
<b>6</b>	Avant d’aller se coucher, évitez les boissons et aliments qui contiennent de la caféine, ainsi que les médicaments comportant des stimulants.
<b>7</b>	Ne vous lancez pas dans des exercices physiques poussés dans les six heures qui précèdent l’heure du coucher.
<b>8</b>	Évitez les nuits trop courtes, l’irrégularité ne permet pas à l’organisme de trouver son rythme.
<b>9</b>	Levez-vous à la même heure chaque matin!

Source: The AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE