

## Les 14 règles d'un bon sommeil



1. On veillera à se coucher et à se lever à des heures régulières.
2. On fera en sorte de s'endormir avant minuit.
3. On veillera cependant à ne pas se coucher trop tôt.
4. On pratiquera chaque jour des activités physiques qui apporteront une saine fatigue.
5. On s'exposera quotidiennement à la lumière du jour.
6. On évitera l'isolement en conservant une vie sociale régulière.
7. On évitera de prendre des médicaments diurétiques dans la soirée.
8. On renoncera aux repas trop lourds – ou trop légers – le soir.
9. On évitera tous les excitants : café, thé noir, alcool.
10. On évitera les trop longues siestes dans l'après-midi.
11. On évitera tous les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone) au moins une heure avant d'aller se coucher.
12. On créera une ambiance propice à la nuit : rideaux tirés, silence, température agréable...
13. On veillera à dormir dans une bonne literie.
14. On renoncera à dormir avec son animal de compagnie, malgré l'amour qu'on peut lui porter !