



10 conseils pour mieux dormir



Dîner léger



Disposer d'un temps
de sommeil suffisant



Se coucher
à heure régulière



Pas d'excitants
après 16h00



Pas d'activité physique
intense après 19h00



S'exposer à la lumière



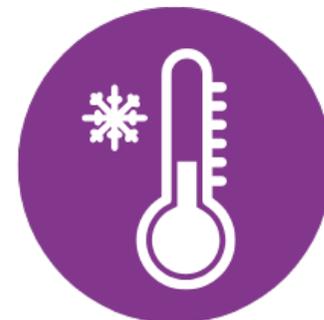
Se créer une routine
du matin et du soir



Arrêter les écrans 1h
avant de se coucher



Se libérer des soucis
et préoccupations



Attention à
l'environnement
de la chambre