



**1. Recalibrez progressivement vos horaires :**

Avancez votre heure de coucher et de réveil par tranches de 15 à 30 minutes par jour, quelques jours avant la reprise.

**2. Exposez-vous à la lumière naturelle dès le matin :**

Cela aide à resynchroniser votre horloge biologique et à relancer l'énergie en journée.

**3. Maintenez des horaires réguliers de coucher et de réveil :**

Même si une grasse matinée est tentante, elle perturbe le rythme veille/sommeil. Essayez de garder un réveil régulier, même le week-end.

**4. Préférez des siestes courtes :**

Si vous êtes fatigué(e), privilégiez une courte sieste (20 minutes max) avant 15h pour ne pas nuire à l'endormissement le soir.

**5. Faites une activité physique régulière et modérée :**

La reprise d'une activité modérée (marche, vélo, ...) favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Evitez toutefois les sports intenses le soir.

**Suite au verso**



**6. Limitez les écrans en soirée :**

La lumière bleue retarde la production de mélatonine. Évitez télé, smartphone et ordi au moins 1 heure avant de dormir.

**7. Créez un rituel de coucher apaisant :**

Lecture, musique douce, respiration, tisane... Signalez à votre cerveau qu'il est temps de se détendre.

**8. Soignez l'environnement de votre chambre :**

Fraîche (18–20°C), sombre, silencieuse et dédiée au sommeil (évitez la télé dans votre chambre) : un bon cadre aide à mieux dormir.

**9. Limitez les excitants après 16h :**

Café, thé, sodas ou même chocolat peuvent retarder le sommeil. Optez pour des alternatives apaisantes en fin de journée.

**10. Soyez indulgent avec vous-même :**

Il est normal que le rythme mette quelques jours à se recaler. L'important est de maintenir des habitudes régulières.