



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 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.



- 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 recalculer. L'important est de maintenir des habitudes régulières.