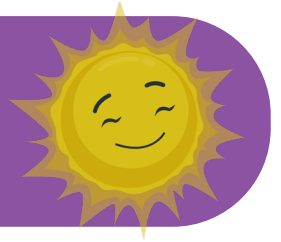




8 bonnes habitudes pour un sommeil réparateur

1 Exposez-vous à la lumière du jour pour réguler le rythme circadien.



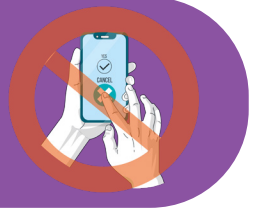
2 Pratiquez une activité physique modérée, 30 minutes par jour.

3 Le soir, évitez les repas trop copieux.



4 Limitez la consommation de caféine et d'alcool.

5 Coupez tous vos appareils connectés 1 heure avant le coucher.



6 Couchez-vous dans une chambre fraîche (16 à 18°C), sombre et calme.



7 Veillez à avoir une bonne literie, confortable.



8 Mettez en place une routine pour vous détendre au moment du coucher.

