

## Pour un meilleur sommeil

### Ce qu'il faut faire :

#### √ Faciliter la détente avant le coucher

- Avoir un milieu propice au sommeil
- Utiliser le lit seulement pour dormir
- Établir une routine
- Réduire le stress
- Prendre un bain/douche chaude
- Faire des exercices de respiration et de relaxation
- Écouter de la musique douce
- Faire de la lecture

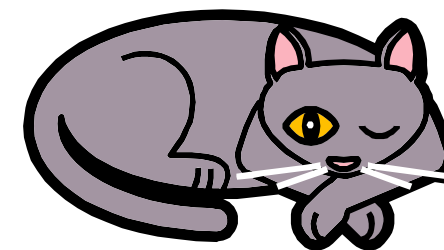
#### √ Adopter un mode de vie sain

- Apprendre à gérer son stress
- Avoir une alimentation équilibrée
- Faire de l'activité physique
- Avoir une bonne hygiène de sommeil :
  - Dormir 8.5 à 9.25 heures/nuit
  - Se lever et se coucher à des heures régulières



#### √ Les aliments qui favorisent le sommeil

- L'avoine
- L'orge
- Le riz
- Le blé d'Inde
- Les tomates
- Les bananes
- Le lait et les produits laitiers
- Les volailles (poulet, dinde, etc.)
- Les noix et les arachides
- Les pâtes alimentaires
- Les pains et les céréales
- Les tisanes calmantes



### Ce qu'il faut éviter :

- Ø Les activités stimulantes 1 heure avant le coucher
- Ø L'activité physique 3 heures avant le coucher
- Ø Les siestes en journée
- Ø La caféine, le tabac, l'alcool et les drogues
- Ø La procrastination = stress
- Ø La suralimentation et la sous-alimentation
- Ø Le bruit dans la chambre
- Ø Les somnifères



## Les aliments qui nuisent au sommeil

- Ø La caféine (café, thé, boissons gazeuses)
- Ø Le chocolat
- Ø L'alcool
- Ø Les épices
- Ø Les aliments frits
- Ø Les boissons énergisantes



## Conseils pour un meilleur éveil

- Prendre un bain ou une douche froide
- Avoir un réveil dynamique :
  - lumière éclatante
  - musique forte
- Consommer des agrumes au déjeuner (orange, citron, pamplemousse)



**As-tu  
des problèmes  
de sommeil ???**