

“LE SOMMEIL”

LES CONSEILS



DR. GUBLER



MIRO.

**ROUTINE DE
SOMMEIL
RÉGULIÈRE :**

Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour, même le week-end. Cela aide à réguler votre horloge biologique.

**ÉVITEZ LES ÉCRANS
AVANT LE
COUCHER :**

La lumière bleue des écrans peut perturber votre cycle de sommeil. Essayez de limiter votre exposition aux écrans au moins une heure avant de vous coucher. Si cela vous semble impossible privilégiez les films, séries, car le téléphone portable apporte trop d'informations à notre cerveau.

**ÉVITEZ LA CAFÉINE
ET LA NICOTINE :**

Évitez de consommer des stimulants comme la caféine et la nicotine dans l'après-midi et le soir, car ils peuvent perturber votre sommeil.
(Conseil: Arrêter la caféine vers 16h)

**CRÉER UN
ENVIRONNEMENT
PROPICE AU
SOMMEIL :**

Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et frais. Utilisez des rideaux occultants, des bouchons d'oreilles ou des machines à bruit blanc si nécessaire. Si vous avez besoin d'une lumière pour dormir, privilégiez une lumière douce et placez-la derrière vous pour ne pas l'avoir dans votre champ de vision.

**FAITES DE
L'EXERCICE
RÉGULIÈREMENT :**

L'exercice régulier peut améliorer la qualité de votre sommeil, mais évitez de faire de l'exercice intense juste avant de vous coucher.

"N'oublie pas que chaque personne est unique, donc il est important de trouver les stratégies qui fonctionnent le mieux pour toi."



ATTENTION:

Si vous avez des problèmes de sommeil persistants, consultez un médecin ou un spécialiste du sommeil pour obtenir des conseils et des traitements adaptés à votre situation.