



LES 10 RÈGLES D'OR D'UN BON SOMMEIL

Si vous avez des problèmes de sommeil, sachez que le traitement le plus simple est l'amélioration de l'hygiène de vie.

1. Gardez des horaires fixes de réveil.
2. Prenez un petit déjeuner complet, riche en vitamine C (jus de fruit).
3. Exposez-vous aux lumières vives dès le matin.
4. Effectuez une marche de 30 minutes tous les jours.
5. Aménagez-vous 10 minutes de détente après le déjeuner. Si vous faites une sieste, elle ne doit jamais durer plus de 30 minutes.
6. Ne prenez pas d'excitant après 17h (café, thé, soda, chocolat, menthe, vitamine C).
7. Attention au tabac et à l'alcool : ceux-ci sont aussi des excitants.
8. Réservez une activité de détente pour la fin de la journée : relaxation, piscine, yoga.
9. Evitez de pratiquer du sport le soir après 19h (ceci retarde l'installation du sommeil).
10. Evitez tout stimulant lumineux après 22h (jeux vidéo, TV, ordinateur).