



# SOMMEIL

- Durée de sommeil idéale: entre 6 et 8 heures
- Durée idéale d'une sieste: moins de 20 min ou entre 1h et 1h30
- Boire un café avant une sieste permet d'éviter l'inertie du sommeil
- Importance de la literie ( investir vaut le coup) : matelas à mémoire de forme, oreiller ergonomique, propreté des draps
- Isolement sonore ( chambre loin de la rue si possible)
- Obscurité totale ( pour la production de mélatonine)
- Température idéale de la chambre de 19 degrés
- Aération de la pièce 5 minutes matin et soir
- Eviter les plantes dans les chambres
- Pas de café au moins 3 heures avant de dormir
- Eviter les aliments gras le soir, dîner léger
- Heure de coucher régulière, avant minuit
- Pas d'activités excitantes avant de dormir: pas de sport intense ( plutôt musculation ou yoga), pas de film à suspense, éviter les conflits le soir ( on garde les disputes pour le matin)
- Ne pas manger au lit, ne pas travailler au lit
- Effets des écrans le soir: perturbe le sommeil, allonge le temps d'endormissement, réduit la vigilance le matin
- Privilégier les liseuses ou livres papiers pour la lecture, sinon option Shift sur les écrans pour éliminer la lumière bleue
- Technique de relaxation, méditation: importance de toujours penser dans le présent ( ne pas ruminer le passé, ne pas s'angoisser pour l'avenir)
- Effets de l'alcool le soir: fragmente le sommeil, réveils précoces, insomnies voir cauchemars
- Avoir une montre connectée pour mesurer la qualité du sommeil ( signes d'un bon sommeil: fréquence cardiaque diminuée)