



## FICHE ACTION

### Sommeil

#### Priorités

- Respecter votre rythme et vos besoins de sommeil
- Augmenter les heures de sommeil
- Favoriser un endormissement plus rapide
- Améliorer la qualité de votre sommeil

#### Conseils

- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers
- Exposez-vous à la lumière du jour
- Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h
- Pratiquez une activité physique régulière. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher
- Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer
- Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C
- Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher
- Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant. Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

#### Ressources

[Centres agréés du sommeil](#)



[Dossier sommeil INSERM](#)



[Institut national du Sommeil et de la Vigilance](#)

