

10 conseils pour une bonne nuit de sommeil

- 1) Pas de café ou de thé à partir de 16 heures
- 2) Pas d'activité physique intense ou d'effort intellectuel avant de se coucher
- 3) Cacher toute horloge ou repère temporel dans la chambre à coucher
- 4) N'utiliser votre lit que pour dormir
- 5) Ne pas lire, regarder la télévision ou manger au lit
- 6) Si on ne peut s'endormir après environ 15-20 minutes, sortir du lit et faire une autre activité apaisante (lecture...) hors du lit
- 7) Ne retourner au lit que lorsque l'on a sommeil
- 8) En cas de réveil pendant la nuit de plus de 15-20 minutes, sortir du lit et n'y retourner que lorsque l'on est fatigué
- 9) Mettre le réveil toujours à la même heure le matin, se lever et exercer une activité stimulante si possible à la lumière
- 10) Ne pas faire de sieste pendant la journée (en cas de difficulté d'endormissement le soir)

Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois