

# LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



1.

Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à votre habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise.



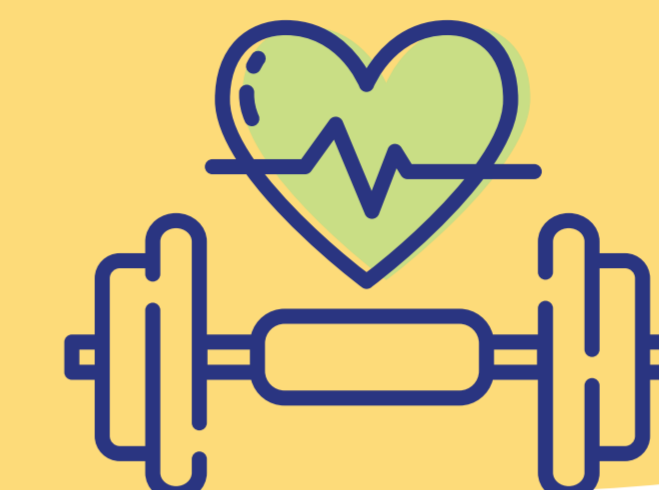
2.

Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !



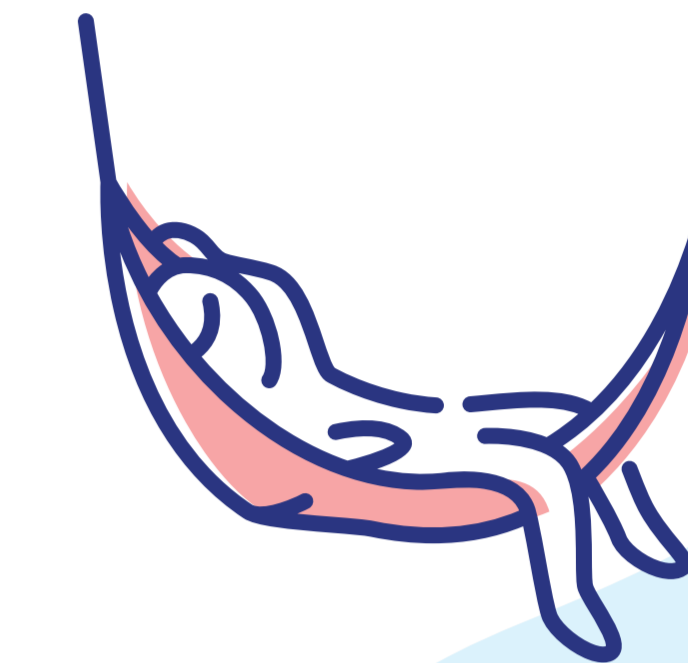
3.

Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de votre horloge biologique.



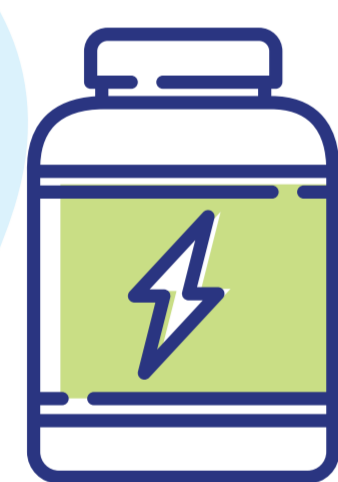
4.

L'activité physique à la maison complétera la lumière pour maintenir stable votre rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



5.

La sieste peut être un allié si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.



6.

Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



7.

Pour résister à la somnolence, alternez les activités physiques ou manuelles... Et ne restez pas scotché à votre ordinateur toute la journée.



8.

Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).



9.

Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



10.

Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.