



## COMMENT RÉGLER VOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE

### 10 CONSEILS SUR LE SOMMEIL\*

**JV!**  
reposé.e

1.



#### Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.

Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas traîner le matin si la nuit a été mauvaise

2.



#### Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil

3.



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

4.



#### L'activité physique aide stabiliser son rythme veille/sommeil.

À arrêter de préférence 3 à 4h avant l'heure du coucher

5.



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

6.



**Modérer la consommation d'excitants** (alcool, soda, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h

7.



Pour résister à la somnolence, **alterner les activités physiques ou manuelles...**

Et ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée

8.



Le soir, **ne pas sauter le dîner** mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents (qui évitent les fringales nocturnes)

9.



**Se déconnecter 1h à 2h avant de vous coucher** (éteindre smartphone, tablette, ordinateur)

10.



**S'aménager une chambre propice au sommeil** : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C

\*Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance