

## Conseils pour un sommeil réparateur

### Module de prévention Bien dormir



Pendant la  
journée

#### Rythme régulier

Les activités quotidiennes, en particulier les repas et le coucher, doivent s'effectuer le plus régulièrement possible et à la même heure.

#### Fatigue physique

Pratiquer une activité physique dans la journée et trouver le bon équilibre entre repos et activité.

#### Sejour a l'exterieur

S'exposer au moins 30 min par jour a la lumiere du jour.

#### Pauses

Effectuer des pauses régulières pour déconnecter. Prévoir une sieste au besoin (sauf en cas d'insomnie).

#### Reduction du stress

Relâcher les tensions et réduire les sources de stress. Prendre du recul, se fixer des objectifs réalistes et essayer de prendre les choses avec plus de sérénité.

#### Délimitation claire

Tracer la limite entre vie professionnelle et vie privée pour pouvoir déconnecter.

#### Sport, promenade

Faire de l'exercice modérément mais régulièrement – et pas trop tard le soir en cas de difficultés à s'endormir.

#### Peu ou pas d'alcool

S'autoriser au plus un verre de vin le soir.

Mais attention: trop d'alcool nuit à la qualité du sommeil.



Le soir

#### Pas de caféine ni de nicotine

En cas de sensibilité à la caféine, établir un rituel en buvant une tisane ou un verre de lait chaud avant de se coucher.

#### Repas légers

En début de soirée, prendre un repas léger, chaud et facile à digérer. Eviter les aliments froids et gras.

#### Se détendre, déconnecter

Trouver le calme avant de se coucher. La musique calme et les livres audio ont un effet apaisant. Les rituels de détente (training autogène, techniques de respiration, yoga, etc.) aident aussi à s'endormir.



**Pendant  
la nuit**

---

### **Aménager un environnement de sommeil agréable**

Une chambre calme, obscure et fraîche améliore la qualité du sommeil. Veiller à la qualité du matelas.

---

### **Chambre dédiée uniquement à la détente**

Eteindre les appareils électroniques (ordinateur, télévision, smartphone, etc.) au plus tard une heure avant d'aller se coucher.

---

### **Coucher et réveil**

Définir individuellement ses heures de coucher et de réveil et respecter si possible le même rituel tous les jours.

---

### **Rester allongé**

En cas d'agitation, ne pas rester longtemps à tourner et se retourner dans son lit. Se lever et faire quelque chose qui détend, avec une lumière douce. Ou profiter d'être allongé pour se détendre.

---

### **Ruminer ses pensées, arrêter de penser**

Ne pas chercher à résoudre des problèmes, penser plutôt à des souvenirs agréables. Eventuellement, écrire dans son journal intime.

---