

# CONSEILS POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

A B C

Pendant  
la journée,  
je me dépense  
(sport, vélo,  
marche...)



J'aère  
ma chambre  
avant de  
me coucher.  
La température  
de la pièce doit  
être proche  
de 19°C.



J'ai besoin  
de calme pour  
m'endormir.



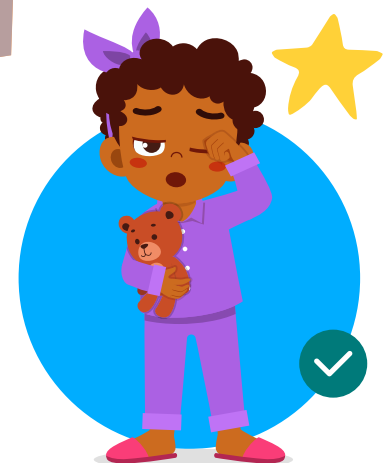
J'éteins la lumière.  
Je dors dans  
le noir ou avec une  
veilleuse douce.



2h avant le coucher,  
j'éteins les écrans.  
Je privilégie  
une activité calme  
(lecture, coloriage,  
relaxation...)



2h avant le coucher,  
je prends un dîner  
léger et équilibré.



J'écoute mon corps.  
Je fais attention  
aux signes de fatigue  
(bâillements,  
paupières lourdes...)  
Je vais vite me coucher !