

BIEN DORMIR

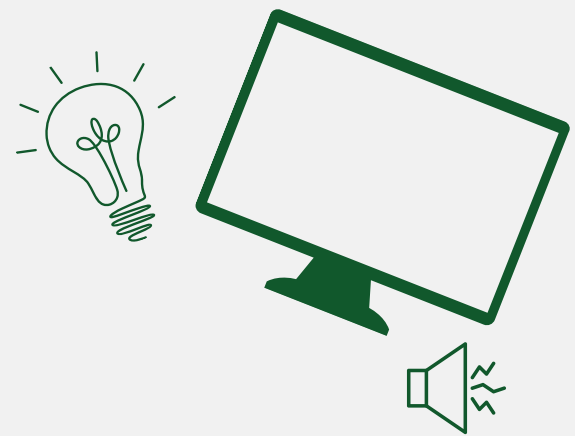


MÊME SANS MÉDICAMENT, C'EST POSSIBLE !

En améliorant la qualité de votre sommeil, sans médicament, vous améliorerez votre forme, votre concentration, votre santé !

MIEUX DORMIR...

Le sommeil est naturel et individuel, chacun à ses propres besoins. Cependant, certains comportements peuvent à améliorer le sommeil



Diminuer l'éclairage, le bruit, les écrans 1h avant le coucher



Adopter des horaires réguliers Pour les repas, les couchers et les réveils



Limiter les boissons (café, thé, sodas, jus de fruits) et les aliments gras après 17h



Pratiquer le sport en début de journée (idéalement avant 17h)



Exposer vous à la lumière naturelle



Réserver le lit au sommeil, ne restez pas dans votre lit en cas d'éveil prolongé



Retarder votre coucher, supprimer les siestes

EVITONS LES BENZODIAZEPINES !



Somnolence



Dépendance



Chutes



Troubles de la mémoire, de l'attention

Questionnez vos professionnels de santé !

Pour évaluer vos comportements des outils existent, retrouvez les en flashant le QR code

