



MES CONSEILS  
PRATIQUES

# CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

## Manger équilibré

Favoriser les fruits et légumes ainsi que les céréales complètes le soir. Il est recommandé de **laisser 2h entre le dîner et le coucher** et d'éviter les excitants (thé, café, soda) après 17h.

## Limiter le temps devant les écrans

**Les laisser de côté 2h avant le coucher.** La lumière bleue émise par les écrans n'est pas favorable à l'endormissement. Préférer les activités comme la lecture, les jeux de société ou la cuisine.

Pensez à instaurer une séance  
de relaxation ou de méditation  
en fin de journée



## Avoir une chambre propice au sommeil

Favoriser l'obscurité, le silence et une **température comprise entre 18 et 20°C.**

Penser à l'aérer deux fois 10 minutes par jour.

## Faire de l'activité physique

Il est préférable de **laisser 2 à 3h entre l'activité et le coucher.**

Essayer de sortir quotidiennement prendre l'air lorsqu'il fait encore jour.

## Se fixer des horaires

Il est essentiel de compartimenter sa journée : temps de travail, repas, loisirs, coucher ... En se couchant à heures fixes, le corps saura davantage programmer les mécanismes d'endormissement.



prevention@mcommemutuelle.com  
**ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ**