

ma checklist : conseils-sommeil

Je te propose ici une série de conseils-sommeil dont l'objectif est de favoriser un sommeil de qualité. Il n'y a pas de formule magique. Commence par le conseil qui te semble le plus facile à réaliser puis, chaque semaine, ajoutes-en un de plus jusqu'à ce que tu les aies tous essayés.

1

Horaire de lever et de coucher

Je me lève et me couche vers la même heure chaque jour, même pendant la fin de semaine.

2

Écrans et lumière bleue

Je ferme les écrans au moins 60 minutes avant le coucher. Je fais une activité relaxante tel que la lecture, la méditation, prendre une douche ou écrire dans un journal.

3

Un lit bien fait

Chaque matin, je fais mon lit puisqu'il est bien plus agréable de se glisser entre les draps d'un lit bien fait.

4

Une chambre à l'ordre

Je range ma chambre.

5

Heure du souper

Je laisse au moins 3 à 4 heures entre mon dernier repas et l'heure du coucher. Je laisse le temps à mon estomac de bien digérer avant de m'allonger.

6

Limite de caféine

Je limite les boissons caféinées. J'en consomme seulement en avant-midi.

ma checklist : conseils-sommeil

7

Évaluer la lumière et le bruit

Je prends note et je retire toutes les sources de lumières qui empêchent la chambre d'être bien obscure. Je prends note et je règle les sources de bruits qui me tiennent éveillée.

8

Limite d'alcool

Je limite ma consommation d'alcool en soirée. Je prends mon dernier verre de 3 à 4 heures avant le coucher.

9

Apaiser le stress et l'anxiété

Je prépare à l'avance quelques tâches du lendemain, tel que choisir les vêtements et préparer le lunch. J'écris ma *to do list* et mes rendez-vous ou item importants. Ceci me permet d'alléger ma routine du matin et vider ma tête.

10

Soleil

Je prends de l'air frais et la lumière du soleil chaque jour.

mes notes

La vie doucement

savoir et conseils santé



laviedoucement.com