

# HYGIÈNE DE SOMMEIL

## CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

Cochez dans la colonne correspondante...

	OK	À TRAVAILLER
Éviter sport/Effort lourd avant le sommeil		
Détente 1 heure avant d'aller dormir		
Éviter les repas lourds avant d'aller dormir		
Éviter d'avoir faim avant d'aller dormir		
Éviter des boissons caféinées après 16h ; café, thé et limonades <i>(caféine, théine et sucres ont un effet stimulant)</i>		
Éviter le chocolat après 16h		
Éviter le tabac <i>(la nicotine a un effet stimulant)</i>		
Éviter les boissons alcoolisées <i>(elles perturbent le sommeil)</i>		
Aller se coucher quand on a sommeil		
Ne pas regarder la télévision ou des écrans avant de dormir		
Veiller à un bon environnement de sommeil; reposant, température agréable, absence de lumière, tranquillité		
Ne pas regarder les heures sur le réveil quand on ne peut pas dormir		
Se lever quand on ne sais pas dormir pour faire des activités relaxantes. Ne retourner au lit que quand on se sent fatigué		
Ne pas dormir plus que nécessaire pour se sentir reposé		
Se lever à heure fixe		
Ne pas dormir excessivement en journée		
Être actif en journée		

<b>NOM</b>	<b>DATE</b>
------------	-------------

## JOURNAL BASÉ SUR DEUX ÉLÉMENTS À TRAVAILLER

	À travailler 1	À travailler 2
<i>Choisissez 2 éléments à travailler dans la liste</i>		

Semaine 1	<i>Mettre un + ou un – en fonction de la réussite ou de l'échec du point à travailler</i>	
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Semaine 2	<i>Mettre un + ou un – en fonction de la réussite ou de l'échec du point à travailler</i>	
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		