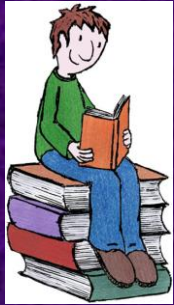


CONSEILS POUR BIEN DORMIR



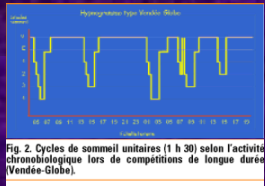
Favorisez les activités relaxantes le soir : bain tiède au moins 2 heures avant le coucher, lecture, tisane...



Ecoutez les signaux du sommeil (*bâillements, yeux qui piquent*)



Trouvez votre rythme de sommeil et respectez-le



Ne pratiquez plus de sport après 20h00



Evitez les repas trop copieux et l'alcool le soir



Evitez tous les excitants le soir : café, thé, vitamine C, cola



Au lit, évitez la télévision, le travail, le repas

