BIEN DORMIR

S'EXPOSER
A la lumière du jour, en particulier le matin, pour réguler l'horloge biologique

PRATIQUER
Une activité physique régulière, mais la stopper au moins 3 h avant le coucher

MODÉRER
La consommation d'excitants : café, thé, colas, boissons énergisantes... surtout après 14h

RESPECTER
Des horaires de lever et coucher réguliers

ÉVITER
Les plats trop gras et difficiles à digérer le soir

DÉCONNECTER
Au moins une heure avant le coucher et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain

PRIVILÉGIER
Une activité calme le soir : musique douce, lecture, relaxation...

AMÉNAGER
Une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température à 19°C

NE PAS RESTER
Trop longtemps au lit avant de dormir, pour maintenir l'association lit = sommeil

Fédération Française de Cardiologie | Association régionale Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Région Hauts-de-France

ETHANE