

# 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



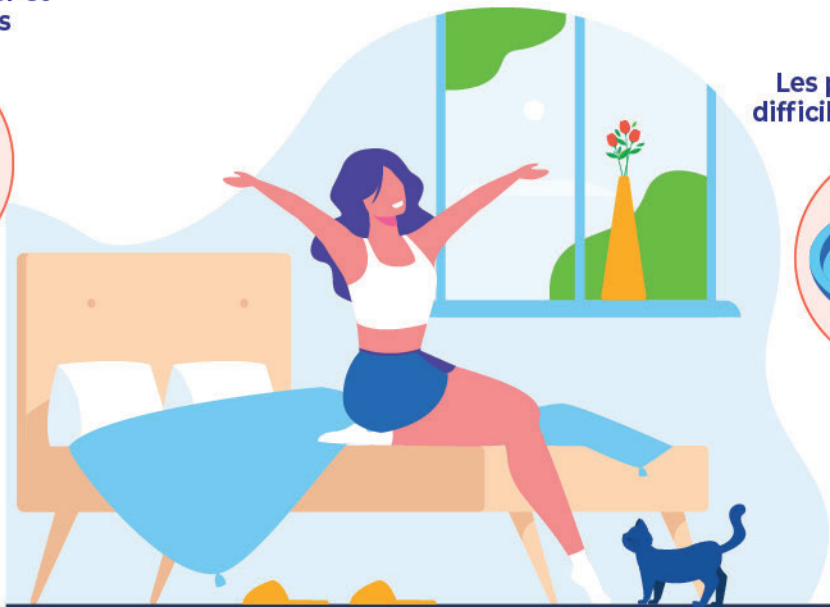
## RESPECTER

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



 **Agir pour  
le Cœur  
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)