

# Checklist d'Hygiène du Sommeil

Utilisez cette checklist imprimable pour choisir de petites habitudes de sommeil cohérentes tout au long de la journée, du soir, de la chambre et du matin.

## ANCRES DIURNES

- Profitez de la lumière extérieure dans la première heure après le réveil.
- Bougez pendant la journée, même brièvement.
- Gardez les siestes courtes et évitez de dormir en fin d'après-midi.
- Limitez la caféine après le déjeuner ou votre heure limite habituelle.

## DÉTENTE DU SOIR

- Commencez une routine de détente prévisible 30-60 minutes avant le coucher.
- Atténuez les lumières vives et réduisez les écrans stimulants.
- Notez les tâches de demain avant de vous coucher.
- Choisissez une activité apaisante qui ne demande pas d'effort.

## CONFIGURATION DE LA CHAMBRE

- Gardez la pièce fraîche, sombre, silencieuse et confortable.
- Utilisez le lit principalement pour dormir et l'intimité.
- Éloignez les horloges, téléphones et alertes de la vue directe.
- Préparez tout ce dont vous avez besoin pendant la nuit avant de vous allonger.

## RÉGULARITÉ AU RÉVEIL

- Fixez une heure de réveil que vous pouvez répéter la plupart des jours.
- Levez-vous si vous êtes éveillé pendant une longue période.
- Ne revenez que lorsque vous vous sentez à nouveau somnolent.
- Notez ce qui a aidé plutôt que de juger une nuit difficile.

## NOTES DE CE SOIR

---

---

---

---

---

---

---

---