

POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR...

Il n'est pas toujours facile de se mettre en mode relaxation le soir, après une longue journée. Pour favoriser un sommeil réparateur, certaines habitudes peuvent être adoptées :

- Diminuer le nombre de stimulations auditives et visuelles avant d'aller dormir ;
- Éviter de manger au cours des heures précédents votre coucher et, surtout, ne pas consommer de boissons énergisantes ou à base de sucre ou de caféine;
- Tamiser l'éclairage : cela permettra à votre corps et à votre esprit de se préparer au repos;
- Éviter les activités qui stimuleront votre esprit ou les tâches stressantes;
- Faire une activité calme trente minutes avant votre coucher (prendre un bain, lire, écouter de la musique, etc.).

La routine du dodo, ce n'est pas que pour les enfants ! C'est un moyen efficace de faire comprendre à votre corps que la journée est terminée. De plus, respecter un horaire régulier augmente grandement vos chances de profiter d'une bonne nuit de sommeil. Bon dodo !

Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

www.tumparraine.org



Le Trait d'Union Montérégien
1195, rue St-Antoine, bureau
208
St-Hyacinthe



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie Est.