
1. Régularité du lever
Réveil le plus possible à la même heure tous les jours (weekend inclus)
2. Exposition au soleil
Dès le réveil, 5-10 min si ciel dégagé, 30 min si nuageux
Luminothérapie en hiver
3. Timing du café
Attendre 60 à 90 min après le réveil et éviter après 14h
4. Sieste courte
maximum 30 min
5. Hygiène de vie
Repas équilibrés, légers le soir et/ou à distance de l'heure du coucher
Activité physique régulière (limiter en soirée) ; modérer l'alcool et le tabac
6. Couvre-feu digital
Remplacer les écrans par des activités de détente 1h avant l'heure du coucher
7. Lit = Sommeil
Le lit c'est principalement pour dormir
Se coucher si somnolence
Sortir du lit en cas d'insomnie
8. Chambre adaptée
Obscurité
Silence
18 - 19°C
Literie confortable