



MIEUX DORMIR

Je passe beaucoup de temps à dormir dans ma vie.

Dormir est un plaisir, dormir détend.

Dormir est indispensable pour vivre.

Dormir est bon pour ma santé, mon corps et ma tête.

Dormir, c'est important comme manger ou faire du sport.

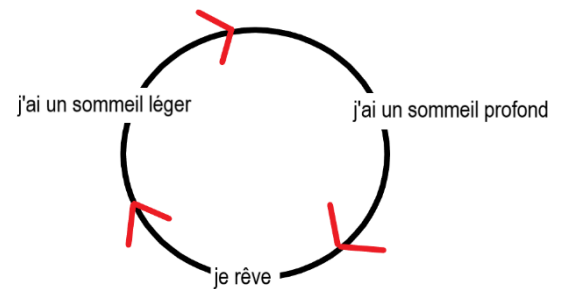
Je dois dormir assez de temps et avoir un sommeil de bonne qualité.

Dormir permet de faire une pause et de redonner des forces à son corps.

Ma nuit est découpée en plusieurs temps.

Dans un premier temps :

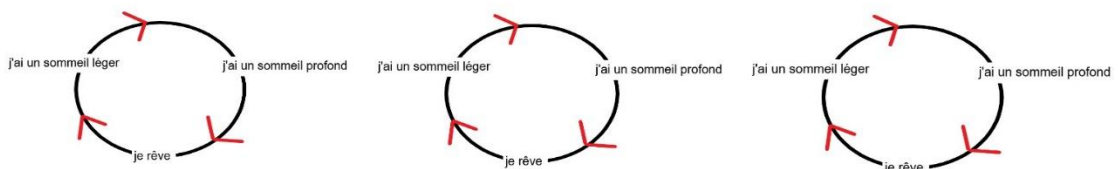
- J'ai le sommeil léger
- J'ai le sommeil lourd
- Je rêve.



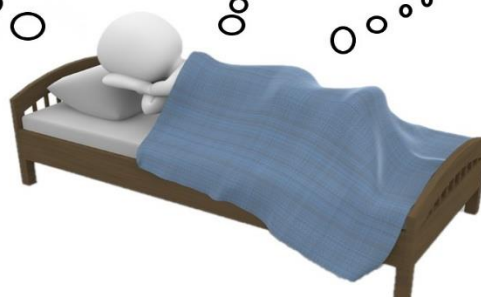
À la fin du premier temps, un autre recommence.

Il peut y avoir entre 3 et 5 temps différents dans une nuit.

Les différents temps de sommeil



je m'endors



je me réveille

Les bonnes conditions pour bien dormir

Je m'endors dans un endroit calme, sans bruit.

J'éteins mon portable pour ne pas être réveillé par une alerte.

Je dors dans un endroit où il n'y a pas de lumière.

Je dors dans une pièce entre 18 et 20 degrés.

Je vais me coucher quand je me sens fatigué.

Si j'ai fait du sport, j'attends 2 heures

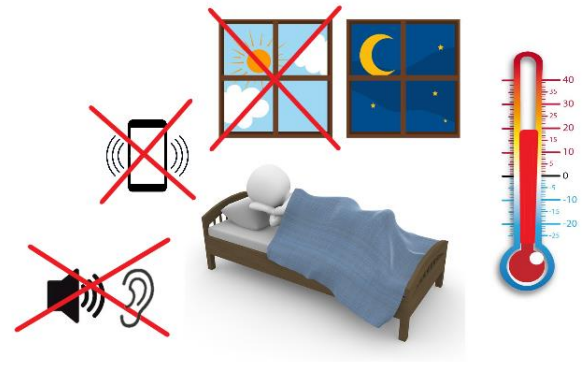
avant de me coucher.

J'essaye de me coucher et me lever toujours à la même heure.

Je me détends avant l'heure de me coucher et j'arrête les écrans.

Je ne prends pas d'excitants avant de me coucher, je ne bois pas d'alcool, je ne prends pas de café, je ne fume pas...

Je mange léger le soir pour avoir une bonne digestion.



Les petits conseils :



- Je prends des habitudes avant de dormir pour que mon corps comprenne que c'est l'heure d'aller me coucher.

Par exemple, je bois une boisson chaude, je lis, je prends une douche...

- Je fais des exercices de relaxations pour détendre mon corps
- Je ne reste pas au lit si je n'arrive pas à dormir.

