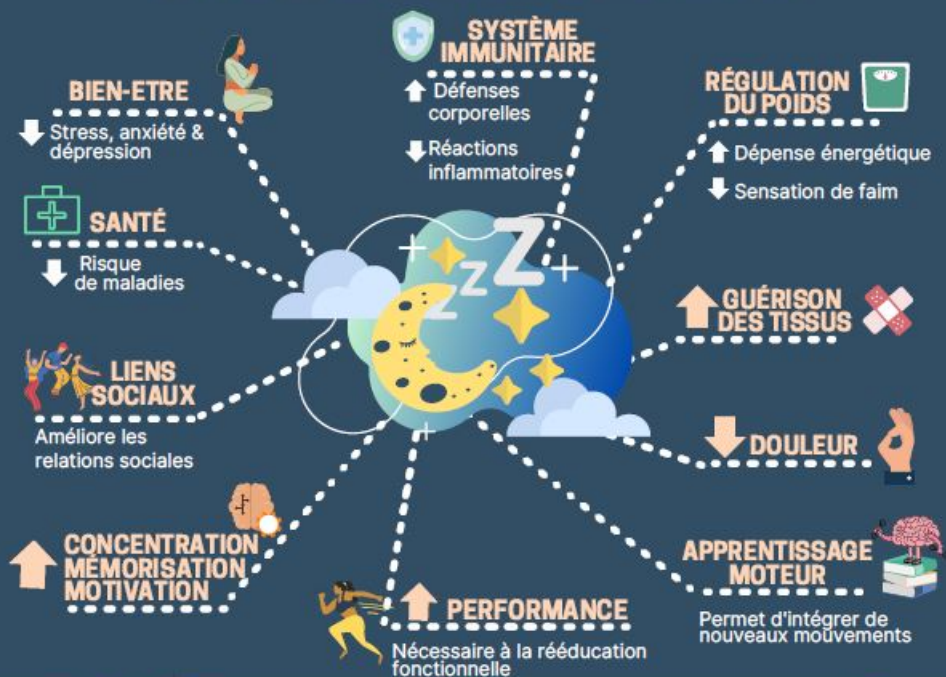


10 BIENFAITS D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ SUR LA DOULEUR CHRONIQUE



À PRATIQUER



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

À ÉVITER

- ✓ Respecter un **temps de détente** avant le coucher pour favoriser un rituel.
- ✓ Dormir suffisamment (**7-9H**). Maintenir les horaires de sommeils **réguliers** (surtout ceux du lever).
- ✓ Si nécessaire, faire une sieste de **10 à 20 minutes** à mi-chemin entre l'heure du réveil et du coucher.
- ✓ Créer un environnement favorable au sommeil: chambre **sombre, silencieuse, aérée, fraîche, confortable** et réserver le lit au sommeil et à l'intimité.
- ✓ Avoir une **alimentation équilibrée**, une **activité physique régulière** et **boire** régulièrement.

- ✗ Les **exercices modérés à vigoureux** moins de **2 à 3 H** avant le coucher.
- ✗ La **caféine** moins de **6 H** avant le coucher (café, thé, chocolat, boissons énergétiques et certains sodas).
- ✗ L'**alcool** et le **tabac** moins de **3-4 H** avant le coucher.
- ✗ L'utilisation excessive d'**écrans** moins de **1 H** avant le coucher.
(Ou utiliser une application smartphone anti-lumière bleue)
- ✗ Les **repas copieux**, les **aliments relevés** et un **excès de liquide** **2 à 3 H** avant le coucher.

