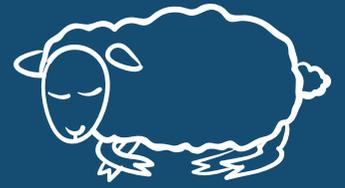


ICANCOPE : CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL



CONSEILS GÉNÉRAUX



Établissez un horaire de sommeil et de réveil et respectez-le!



Ne dormez pas davantage le week-end. Réveillez-vous dans les 1 à 2 heures qui suivent votre routine habituelle.



Si vous devez faire une sieste, faites-la tôt et assurez-vous qu'elle soit courte (30 à 45 minutes).



Détendez-vous avant de vous coucher.



Limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant le coucher.



Utilisez votre lit uniquement pour dormir et non pour d'autres activités.

DÉVELOPPEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE



Faites de l'exercice régulièrement.



Prenez vos repas à des heures régulières.



Limitez la caféine.



Évitez l'alcool et la nicotine.