

challenge du sommeil

1 jour

Mise en place

-  Commence par nettoyer et dépoussiérer ta chambre pour partir sur de bonnes bases.
-  Change tes draps pour dormir dans du frais et du propre.
-  Choisis une tenue de nuit dans laquelle tu es à l'aise, qui n'est pas serrée et agréable au contact de ta peau.
-  Règle la température de la pièce de manière à obtenir 18 degrés permanents.
-  Change tes ampoules selon nos recommandations.
-  Elimine tous les écrans de ta chambre. Laisse ton portable au salon par exemple.

2 au 7 jours

discipline

-  Bois ton dernier café au plus tard à 14h00.
-  Ne fais pas d'exercice physique minimum 4 heures avant d'aller dormir.
-  Planifie l'horaire de ton repas du soir minimum 3h avant ton coucher.
-  Eteins tes écrans minimum 2 heures avant le coucher.
-  Prévois de te coucher chaque soir à 22h00.
-  Fais en sorte de pouvoir bénéficier de 7 à 9 heures de sommeil
-  Si possible ne mets pas de réveil pour voir à quelle heure tu te réveilles spontanément
-  Motive-toi à te lever dès la 1ère sonnerie les jours de travail et ne programme pas de réveil les jours de congé
-  N'allume pas ton écran avant 30 minutes après ton lever
-  Expose-toi 20 minutes à la lumière du jour dès que possible.

tous les jours

Rituels

-  Aère la pièce 10 minutes avant de te coucher.
-  Mets un diffuseur d'huiles essentielles dans ta chambre à coucher
-  Prends une douche chaude pour te détasser.
-  Tamise les lumières de ta chambre à coucher.
-  Prends un temps de lecture.
-  Pratique la respiration en carré (inspirer 4 secondes, retenir 4 secondes, expirer 4 secondes, retenir 4 secondes, répéter)
-  Prévois de te lever chaque jour à la même heure.