

# 8 ASTUCES POUR UN SOMMEIL OPTIMAL



IDENTIFIER LES PORTES  
DU SOMMEIL



BOUGER  
AU QUOTIDIEN



BIEN S'HYDRATER  
ET MANGER LÉGER



SE DÉTENDRE ET FAIRE SES  
PETITS RITUELS



ÉVITER L'ALCOOL  
ET LES PSYCHOTROPES



COUPER LES STIMULATIONS  
EXTÉRIEURES



BAISSER LA TEMPÉRATURE  
CORPORELLE



LUMINOSITÉ  
AU MINIMUM