



# SOMMEIL

## BIEN DORMIR POUR ÊTRE EN FORME AU TRAVAIL !

### LES BONNES HABITUDES

- » Adopter des règles d'hygiène de sommeil simples.
- » Adapter sa durée de sommeil à ses besoins.
- » Adopter des horaires de coucher et de lever réguliers.
- » Se ménager un environnement favorable au sommeil.
- » Favoriser les activités calmes en fin de journée.
- » Éviter les somnifères.
- » Se coucher dès les premiers signaux de sommeil.
- » Éviter une consommation excessive ou tardive de caféine.

