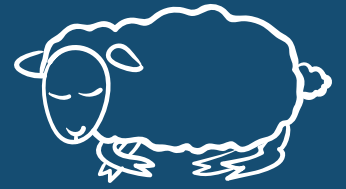


# ICANCOPE : CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL



## 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.