

Le sommeil c'est la santé !

10 recommandations pour bien dormir

Maintenez des horaires de
levez et de coucher réguliers
en semaine comme en
week-end



Respectez votre
rythme et vos
besoin de sommeil



Exposez-vous à la
lumière du jour en
particulier le matin



Déconnectez-
vous 1 heure
avant de
vous couchez,
jusqu'au
lendemain



Pratiquez une
activité physique et
régulière
pour garantir le bon
fonctionnement de
l'horloge biologique



Gardez un temps
limité au lit pour
maintenir
l'association
lit=sommeil.



Modérez la
consommation
d'excitant



Privilégiez une
activité calme le soir



Aménagez-vous une
chambre propice au
sommeil.
(température
entre 18 et 20 C)



Le soir, afin de
prévenir les fringales
nocturnes, ne sautez
pas de diner. Evitez les
plats trop gras et
difficiles à digérer.



Docteur Bruno Lepaulle
Médecin pneumologie, spécialiste du sommeil

Secrétariat : 04 79 20 60 22

Les prochains rendez-vous
Votre Santé Nous Concerne



Mercredi 10 mai 2023 10h 14h-13h 18h Salle Jean-Louis Barrault Saint-Jean-de-Maurienne	Mieux connaître vos droits en santé
Jeudi 11 mai 2023 10h -8h Atrium CHVM/ Modane	Mieux connaître vos droits en santé
Samedi 10 juin 2023 10h 12h30 Salle Pré Copet Saint-Jean-de-Maurienne	La santé dans votre assiette

