

Conseils pour mieux dormir

zzz

Soit actif



Évite les longues siestes pendant la journée



Lis un livre



Bois un verre de lait chaud



Rend la température confortable dans ta chambre



Utilise un bon oreiller



Joue de la musique apaisante



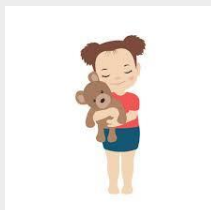
Ne dors pas le ventre plein



Porte un pyjama et des bas confortables



Blottis-toi contre ton oreiller ou un animal en peluche pour plus de confort



Prend un bain chaud



Utilise ton lit que pour dormir et rien d'autre



Imagine quelque chose de paisible



Lève toi et couche toi à la même heure tous les jours

