



MOINS DE TEMPS AU LIT POUR MIEUX DORMIR

Diminuer le temps passé au lit

Cette technique apprend à votre corps à s'endormir plus rapidement et à dormir plus longtemps sans interruption.

La qualité de votre sommeil s'améliore : il devient plus profond et plus réparateur.

Moins de temps au lit signifie plus d'activités en journée. Votre cerveau a alors davantage envie de dormir : vous développez une véritable « faim de sommeil ».

Plus vous passez de nuits en restant peu de temps au lit, plus votre cerveau a envie de dormir. Plus cette faim de sommeil est grande, plus vous vous endormez vite et mieux vous dormez.

Votre cerveau apprend ainsi à associer votre lit au sommeil.

Dès que votre endormissement s'améliore et que vous dormez mieux, vous pourrez progressivement passer un peu plus de temps au lit. Discutez-en avec votre médecin et élaborer ensemble un plan adapté.

Au début, réduire le temps au lit est fatigant. Tentez néanmoins de suivre les étapes du mieux possible.

Tenez bon et gardez confiance : après 3 semaines, 8 personnes sur 10 dorment mieux.



DÉCIDEZ AVEC VOTRE MÉDECIN (CHAQUE SEMAINE)
À QUELLE HEURE SE COUCHER
À QUELLE HEURE SE LEVER



PRÉVOYEZ DES ACTIVITÉS AGRÉABLES
SI VOUS DEVEZ VOUS COUCHER PLUS
TARD OU VOUS LEVER PLUS TÔT



VOUS DÉVELOPPEZ UNE FAIM DE SOMMEIL
SANS FAIRE DE SIESTE EN JOURNÉE



VOUS APPRENEZ À VOUS ENDORMIR
PLUS VITE ET À MIEUX DORMIR TOUTE
LA NUIT



FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN ET
PLANIFIEZ CHAQUE SEMAINE AVEC LUI
VOTRE HEURE DE COUCHER
VOTRE HEURE DE LEVER