







# Mieux dormir, c'est se donner une meilleure vie

Le sommeil est bien plus qu'un simple moment de repos : c'est une fonction vitale qui soutient à la fois le corps et l'esprit. Pendant la nuit, l'organisme se répare, le cerveau consolide la mémoire et les émotions s'équilibrent. Bien dormir, c'est offrir à son corps les conditions nécessaires pour mieux penser, mieux réagir et mieux vivre chaque jour.

## Les 4 clés d'un bon sommeil (méthode QQRT)

- 1 Quantité** : Dormez environ 7 à 9 heures par nuit selon vos besoins.
- 2 Qualité** : Cherchez un sommeil continu; évitez les microréveils en limitant la caféine, l'alcool et la lumière bleue.
- 3 Régularité** : Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même après une mauvaise nuit.
- 4 Timing** : Exposez-vous à la lumière naturelle le matin et tamisez l'éclairage le soir; votre horloge biologique en a besoin.

## Trucs et astuces pour une bonne hygiène du sommeil

-  **Réservez le lit au sommeil, à l'intimité et à la détente.** Pas d'écran, de travail, ni d'activités stimulantes : le cerveau doit associer le lit au repos.
-  **Si vous ne dormez pas après 20 minutes, levez-vous.** Faites une activité calme et revenez au lit quand la somnolence revient.
-  **Gardez votre routine, même après une mauvaise nuit.** Levez-vous à la même heure, évitez les siestes, et laissez votre corps retrouver naturellement son rythme.
-  **Réduisez les excitants.** La caféine, l'alcool ou un entraînement intense tard le soir nuisent à la profondeur du sommeil.

## *À retenir*

Dormir n'est pas un luxe, c'est un besoin fondamental qui soutient votre santé, votre humeur et votre capacité à bien vivre chaque jour. Faites du sommeil votre meilleur allié au quotidien!

*Pour en savoir plus,*  
**écoutez le balado Discussions de corridors - L'avenir appartient à ceux qui dorment bien – Les bienfaits du sommeil avec Luc Laberge**