

- **Pratiquez une activité physique en journée** : le ménage, du rangement ou encore une séance de sport en intérieur. De nombreux tutos sont disponibles sur les réseaux sociaux pour vous guider et ne nécessitant pas forcément de matériel. Cela vous permettra de vous dépenser physiquement et de vous vider la tête. A partir de 3 à 4 heures avant le coucher, privilégiez les activités calmes comme la lecture ou des activités manuelles et créatives (mandalas).
  - **Exposez-vous régulièrement à la lumière du jour** : dans votre jardin, sur votre balcon ou plus simplement en vous installant à proximité d'une fenêtre. La lumière du soleil vous permettra de réguler votre rythme circadien (horloge biologique) qui est impliqué dans l'endormissement.
  - **Déconnectez-vous des écrans 1 à 2h avant d'aller vous coucher**. En cas de réveil nocturne, ne consultez pas votre smartphone et si vous ne parvenez pas à vous rendormir dans les 30 min n'hésitez pas à vous lever et à aller dans une autre pièce pour lire quelques pages ou écouter de la musique relaxante avant de retourner vous coucher.
  - **Mettez tout en œuvre pour favoriser votre sommeil** : aménagez votre chambre de façon propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C et veillez à bien l'aérer dans la journée. Gardez cette pièce à son utilité pour que votre corps puisse associer votre lit au sommeil, même si cela peut être difficile si vous vivez dans un petit appartement...
  - **Prenez une douche fraîche avant de vous coucher** pour abaisser la température de votre corps et le préparer doucement à l'endormissement.
  - **Veillez à garder un rythme dans vos prises alimentaires** (3 repas + 1 collation au besoin) et composez des repas légers le soir (à teneur faible en matières grasses) et privilégiez les féculents pour éviter les fringales nocturnes.
  - Limitez la consommation d'excitants en journée et surtout après 16 heures (café, thé, boissons énergisantes) pour favoriser votre endormissement.
  - **Restez calme**. Cela est souvent plus facile à dire qu'à faire mais cela est primordial pour bien dormir. Commencez par limiter la consultation des informations car cela peut vite devenir anxiogène (mais consultez-les sur des sources fiables). N'hésitez pas à pratiquer des techniques de relaxations qui fonctionnent sur vous (cohérence cardiaque, yoga, sophrologie...).
- L'application Mon Sherpa (> <https://monsherpa.io/#media>) propose gratuitement des exercices de relaxation, de récupération rapide et des conseils sur le sommeil en cette période anxiogène.
- Finalement, sachez que vous n'êtes pas le seul à avoir des problèmes de sommeil en cette période propice au stress. Si ces conseils ne sont pas suffisants et que vos troubles sont trop importants, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant mais évitez autant que possible d'avoir recours aux somnifères, surtout si vous n'en avez jamais pris auparavant, afin d'essayer de gérer votre rythme naturellement.