# Les règles simples d'une bonne nuit

Cours : Mieux dormir dès ce soir · Expert : Jemima Kanga · Leçon 2/3

Pas besoin de tout révolutionner. Quelques règles bien tenues suffisent à transformer tes nuits.

## Les 5 règles de base

1. **Des horaires réguliers** : couche-toi et lève-toi à peu près à la même heure, même le week-end.
2. **Pas de caféine l'après-midi** : café, thé, sodas énergisants restent dans le corps plusieurs heures.
3. **Moins d'écrans le soir** : leur lumière trompe ton cerveau et retarde le sommeil.
4. **Une chambre fraîche et sombre** : le corps dort mieux au frais et dans le noir.
5. **Pas de gros repas juste avant** : la digestion perturbe la nuit.

## L'erreur à éviter

Rester au lit à ruminer quand le sommeil ne vient pas. Mieux vaut se lever, faire quelque chose de calme, et revenir se coucher quand la fatigue revient.

## À faire ce soir

Choisis **deux** règles seulement et applique-les. Deux règles tenues valent mieux que cinq oubliées.

## Vérifie ta compréhension

**1. Quel ennemi du sommeil se cache dans le café et le thé ?**

- [x] La caféine, à éviter en fin de journée
- [ ] Le sucre uniquement
- [ ] Rien, ils aident à dormir

**2. Pourquoi limiter les écrans avant de dormir ?**

- [x] Leur lumière retarde l'endormissement
- [ ] Ils chauffent la chambre
- [ ] Aucune raison