Construire ta routine du soir

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

Ton corps aime les signaux. Une routine du soir, c'est une suite de gestes qui lui disent : la journée est finie, on ralentit.

Une routine simple en 3 temps

1. **Couper** (30 min avant) : on éteint les écrans, on baisse les lumières.
2. **Apaiser** : lecture, étirements doux, respiration lente, une tisane sans caféine.
3. **Se coucher** à heure fixe, dans une chambre fraîche et sombre.

La respiration qui aide à s'endormir

Inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 6 secondes. Recommence quelques fois. Ça ralentit le rythme cardiaque et calme le mental.

À faire maintenant

Écris ta routine sur 3 lignes et pose-la près de ton lit. Teste-la 3 soirs de suite : c'est la répétition qui installe l'habitude.

Tu as les bases d'un bon sommeil. Pour aller plus loin et reprendre toute ta santé en main, le cours d'accompagnement continue.

Vérifie ta compréhension

1. À quoi sert une routine du soir ?

- [x] À signaler au corps qu'il est temps de ralentir
- [ ] À occuper le temps avant de dormir
- [ ] À rien de particulier