



Défi de sommeil de 30 jours



Avec toutes les exigences de la vie, il peut être difficile de trouver le sommeil dont vous avez besoin. C'est pourquoi nous sommes là pour vous aider ! Notre équipe d'experts a rassemblé 30 conseils pour vous aider à mieux dormir pendant 30 jours. Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit, autant de nuits que possible, pendant 30 nuits consécutives. Ne vous inquiétez pas, il n'est pas nécessaire que ce soit parfait. Faites simplement de votre mieux.

Prêt à vous donner un peu d'amour et à passer une bonne nuit de repos ? Remettons votre horloge biologique à l'heure et commençons !



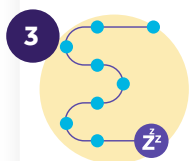
Cochez tous les jours où vous avez dormi de 7 à 9 heures. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



1 Une bonne habitude de sommeil peut aider votre santé mentale, vos niveaux d'hormones et même votre mémoire. Consultez [cette liste](#) de toutes les raisons pour lesquelles il est si utile d'avoir un sommeil de qualité !



2 Prenez rendez-vous avec votre oreiller. Essayez de programmer sur votre téléphone une alarme paisible pour vous rappeler qu'il est l'heure d'aller au lit.



3 Votre routine quotidienne favorise-t-elle ou nuit-elle à votre sommeil ? Nous recommandons ce [calendrier d'activités](#) pour favoriser un meilleur sommeil.



4 Fatiguez-vous en pratiquant une activité physique. Faites une longue promenade ou un jogging l'après-midi, ou essayez de faire des jumping jacks à la maison.



5 Si vous avez du mal à vous endormir, c'est peut-être la faute de votre chambre à coucher. Voici notre [guide gratuit pour réaménager votre chambre à coucher](#) afin de mieux dormir.



6 La caféine vous rend sonné ? Essayez de remplacer votre café du matin par du thé vert. Il vous donnera encore de l'énergie, mais avec beaucoup moins de caféine.

Défi de sommeil de 30 jours



7



Obtenez des conseils de pro pour une nuit reposante. Voici l'un de nos articles les plus populaires, qui explique comment **s'endormir plus vite et rester endormi plus longtemps**.

8



Les pensées agitées peuvent empêcher de s'endormir. Créez un "parking" pour vos pensées. Gardez un bloc-notes près de votre lit et notez les choses qui vous viennent à l'esprit. Elles seront là pour vous le lendemain matin !

9



Si vous ne mangez pas bien, vous ne dormez probablement pas bien. Voici **quelques recettes de souper santé** qui combleront votre faim sans vous empêcher de dormir.

10



Notre corps est fait pour interagir avec la nature. Favorisez le sommeil en vous promenant en plein air pendant la journée. Cela permet d'équilibrer les pensées et de remettre les choses en perspective.

11



Offrez à votre esprit et à votre corps **une méditation apaisante pour dormir**. Ce voyage audio apaisant est votre billet pour le pays des rêves.

12



Prenez un bon bain avant de vous coucher. Ajoutez des bougies, des bulles, de la musique douce ou simplement des sels d'Epsom, qui peuvent favoriser la relaxation musculaire.

13



Il est difficile de s'endormir si votre esprit est agité. Faites sortir vos pensées à l'aide de ces **suggestions rapides pour le journal du coucher**.

14



Suivez votre nez. Des senteurs comme la lavande, le jasmin, la rose et la camomille romaine peuvent toutes aider à préparer le corps à un sommeil plus sain.

15



Cette **routine facile d'étirements au coucher** pourrait bien être ce qu'il vous faut pour préparer votre corps à un sommeil profond.

Défi de sommeil de 30 jours



16



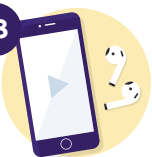
Vous avez atteint la moitié de votre défi ! Combien de nuits avez-vous réussi à faire une nuit complète de sommeil jusqu'à présent ? Continuez à avancer !

17



En ce 17e jour du défi, voici **17 habitudes quotidiennes qui favorisent un sommeil de qualité**. Jetez-y un coup d'œil et voyez laquelle ou lesquelles vous aimeriez essayer aujourd'hui.

18



Vous avez besoin de conseils ? Recherchez des vidéos ASMR tranquilles en ligne. De nombreuses personnes trouvent que les voix calmes et chuchotées de l'ASMR sont un réconfort constant.

19



Ce n'est pas pour rien que l'on donne aux enfants une tasse de lait chaud au moment d'aller se coucher. Cela fonctionne ! Essayez l'une de ces **deux recettes de boissons chaudes** avant le coucher.

20



Le feng shui, ancienne philosophie chinoise en matière d'aménagement, recommande de garder toutes les portes, armoires et tiroirs fermés pendant que vous dormez. Cela peut favoriser un sentiment de sécurité et de paix.

21



Parfois, il suffit d'un petit changement pour obtenir un sommeil réparateur. Voici une liste de **changements simples qui favorisent le sommeil** et que vous pouvez apporter à votre alimentation et à votre routine.

22



Vous avez plus de chances de mieux dormir si vous vous couchez et vous réveillez à la même heure chaque jour. Oui, même pendant vos jours de congé. Essayez de respecter un horaire autant que possible.

23



Tout est dans le choix du moment. **Prenez le temps de dormir** pour donner la priorité à votre santé !

24



Vous n'arrivez toujours pas à vous endormir ? Ne vous tournez pas dans tous les sens. Sortez du lit pour ne pas associer votre chambre à l'insomnie. Levez-vous et faites quelque chose de calme, comme lire ou tricoter, jusqu'à ce que vous ayez sommeil.

Défi de sommeil de 30 jours



25



Se réveiller n'est pas toujours une partie de plaisir. Heureusement, nous avons **cinq conseils pour améliorer votre matinée**, afin que vous puissiez vous lever et briller avec les meilleurs !

26



Votre partenaire vous empêche-t-il de dormir en ronflant ou en bougeant ? Discutez honnêtement de ce dont vous avez besoin pour passer une bonne nuit de repos.

27



« Plus on vieillit, moins on a besoin de dormir. » C'est faux ! Démentez ce mythe et quelques autres en consultant notre **liste de mythes sur le sommeil**, fondée sur des données probantes.

28



Vous avez toujours du mal à vous endormir ou à rester endormi ? Parlez à votre médecin de ce que vous avez essayé et de ce qu'il vous recommande. Des troubles tels que l'apnée du sommeil ou l'insomnie affectent la qualité du sommeil.

29



Détendez votre corps de l'intérieur grâce à cette activité apaisante de **relaxation musculaire progressive**.

30



Aujourd'hui, c'est le dernier jour du défi ! Allez-vous coucher l'esprit tranquille, le corps détendu et l'esprit calme. Finissez fort et bien endormi !