

# Le protocole pour s'endormir en un clin d'œil

---

## Préparer son corps et son esprit

- Arrêtez toute consommation de caféine, théine ou boissons énergisantes après 14h.
- Dînez léger au moins 2 à 3 heures avant de vous coucher pour faciliter la digestion.
- Évitez toute activité physique intense dans les 3 heures précédant le coucher.

## La routine de déconnexion

- Coupez les écrans (téléphones, tablettes, ordinateurs) 30 à 60 minutes avant le coucher pour éviter les effets de la lumière bleue.
- Privilégiez des activités calmes comme la lecture ou l'écoute de musique douce pour signaler au cerveau que le sommeil approche.

## Optimiser son environnement

- Maintenez une température fraîche dans votre chambre, idéalement entre 16 et 18 degrés Celsius.
- Réservez votre lit exclusivement au sommeil et aux activités sexuelles pour renforcer l'association psychologique lit-sommeil.

## Stabiliser son horloge biologique

- Fixez des horaires de lever et de coucher réguliers, même le week-end.
- Exposez-vous à la lumière naturelle pendant 15 à 30 minutes dès le réveil pour synchroniser votre horloge interne.