Semaine nationale de l'action bénévole

23 avril 2021

Envie de prendre soin de vous? C'est l'heure de prendre un moment pour vous arrêter et penser à vous !

Vous avez de la difficulté à trouver le sommeil? Alors que durant la journée vous vous sentez fatigués, quand il est temps de dormir, vous n'y arrivez pas?

Je vous invite à remarquer vos habitudes et ce que vous faites dans les minutes avant de vous mettre au lit.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, essayez de changer un élément de votre routine à la fois et de le tester pendant quelques jours pour voir s'il peut vous aider. Ces stratégies ont démontré leur efficacité dans le traitement de l'insomnie.

- ☐ Essayez de vous coucher et vous lever à la même heure tous les jours
- ☐ Évitez les écrans une ou même deux heures avant l'heure du coucher
- ☐ Prévoyez une période de transition, où vous aidez votre corps à se préparer au sommeil *(activités apaisantes, routine)*
- ☐ Limitez la consommation d'alcool, de caféine et de nicotine avant de se coucher

Pour plus d'idées : DormezLaDessusCanada.ca
Julie Charron, psychologue

Aujourd'hui, courez la chance de gagner 3 cartes-cadeaux : 2 cartes prépayées de 25$ et une de 50$.

Cliquez-ici pour vous inscrire au tirage du jour!

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec