

# Des conseils pour BIEN dormir



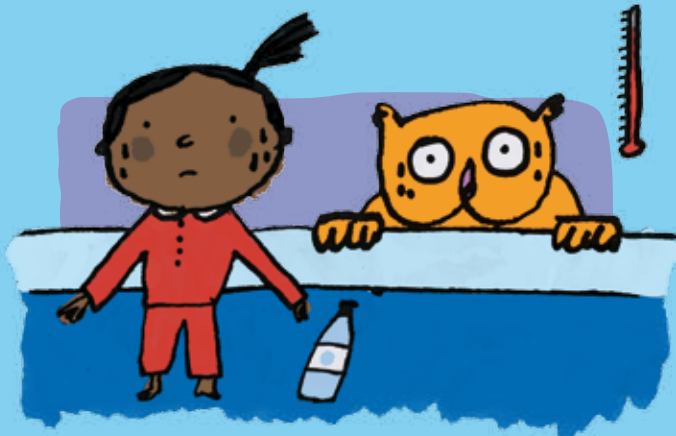
## Calme ou bruit ?

Évite de dormir la fenêtre ouverte, surtout si ta chambre donne sur la rue. Tu peux l'aérer avant de te coucher pour la rafraîchir.



## Avec ou sans lumière ?

On dort mieux dans le noir. Cache les sources de lumière comme l'écran de ton réveil, et ferme bien les rideaux.



## Chaud ou froid ?

Attention au chauffage, pas plus de 20°C. En été, tu peux climatiser ou ventiler en vérifiant que l'air n'est pas trop sec (tu peux mettre un bol rempli d'eau près de la fenêtre).



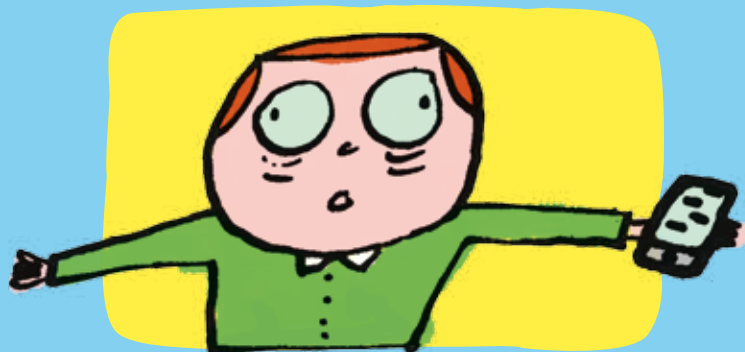
## Mon animal préféré

Ton animal de compagnie peut devenir une cause de réveil pendant la nuit. Aménage-lui un endroit agréable dans une autre pièce pour qu'il puisse se sentir aussi dans son lit.



## Mon lit

Un lit agréable permet un sommeil reposant et réparateur. Pour cela, ton lit doit être plus grand que toi et, surtout, confortable.



## Et mes copains ?

Le soir, je coupe mon téléphone portable. Un message ou un appel reçu pendant la nuit, c'est un réveil assuré.