

Voici les **huit stratégies** efficaces pour vaincre l'insomnie

- **Une heure de détente** avant le coucher.
- **Rituels et routines** avant d'aller au lit.
- **Attendre le bon moment**, ne pas se coucher d'avance.
- **Quitter la chambre** si on est incapable de s'endormir après 15 ou 20 minutes.
- **Régulariser l'horloge**: se lever toujours à la même heure le matin.
- **Lit égale dodo**: réservez le lit uniquement au sommeil et aux activités sexuelles.
- **Pas de sieste** durant la journée.
- **Temps limité**: limiter le temps passé au lit à la durée réelle du sommeil.

Morin, Pierre-Charles, *Vaincre les ennemis du sommeil*, Éditions de l'homme, 2009.