



# 4. L'environnement

## 1. Literie

Matelas ferme (latex, mousse de polyuréthane Haute Résilience, ressorts ensachés ou bicôniques si obésité)

Oreiller : maintient le rachis aligné

Matières permettant évaporation et échanges thermiques (éviter matières synthétiques)

Housse anti-acariens si rhinite allergique ou asthme nocturne

## 2. Lumière

Obscurité la plus totale (rideaux occultants), ou lumière orangée ou rouge ; Masque anti-lumière

Eteindre les écrans (TV, ordinateurs) au moins 20 minutes avant le coucher ; Eviter affichages phosphorescents (réveil, TV, magnétoscope..)

Le matin : ambiance lumineuse forte, lumière bleue, simulateur de l'aube

## 3. Bruit

Bruits des transports, bruit de voisinage. Micro-réveils de moins de 15 secondes non mémorisés mais perturbent la structure du sommeil (>45 dB)

Bouchons auditifs (cire, mousse polyuréthane) : -25 dB

## 4. Température

Température ambiante idéale : 18 à 20 °C

Avant le coucher : douche ou bain frais [Au réveil : douche ou bain chaud]

Pas d'exposition au soleil en fin d'après-midi en été

Pas d'exercice physique intensif avant le coucher