

Guide des ressources

[Septembre 2025]

Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : Conseil pour mieux dormir

Le sommeil est essentiel, car il permet à votre corps de se reposer et de se régénérer. Il permet ainsi d'améliorer votre bien-être physique et mental en général. Dans le monde d'aujourd'hui, le stress au travail, l'utilisation des écrans et les horaires chargés peuvent faire en sorte que, pour beaucoup de gens, il est difficile de s'endormir et de rester endormi. Voici quelques conseils pour retrouver le sommeil :

- éviter de consommer de la caféine après midi;
- essayer d'être actif durant la journée;
- arrêter de manger deux heures avant de se coucher;
- éteindre les écrans au moins deux heures avant d'aller au lit;
- commencer à se détendre environ une heure avant d'aller dormir;
- garder sa chambre sombre, fraîche et tranquille.



Pour obtenir des conseils et des stratégies pour améliorer votre hygiène du sommeil, visitez notre site Web sur le [programme d'aide aux employés et à la famille](#) à l'adresse www.one.telushealth.com ou composez le 1 844 880-9137.