

# 5 points clés pour notre bonne santé et notre bien-être

01

## **Dormir suffisamment**

Dormir 7-8 heures pour permettre au corps et à l'esprit de se reposer

02

## **Manger équilibré**

Manger une alimentation riche en nutriments incluant beaucoup de fruits et légumes

03

## **Gérer notre stress**

Trouver des moyens pour gérer notre stress et apprendre à accueillir nos émotions

04

## **Bouger notre corps**

Inclure des activités physiques dans notre quotidien

05

## **Avoir une bonne hygiène**

Se laver, aérer, rester en contact avec la nature, s'accorder du temps pour soi, donner de la valeur à notre vie



# 14 Points clés pour notre bon sommeil

- 1 -  
Se mettre au lit  
à heure fixe

- 8 -  
Avoir  
une bonne literie

- 2 -  
S'endormir  
avant minuit

- 9 -  
Se protéger du bruit  
et de la lumière

- 3 -  
Pas d'écrans  
après 20h

- 10 -  
Limiter les appareils  
électriques de la chambre

- 4 -  
Avoir une activité  
physique quotidienne

- 11 -  
Aérer suffisamment  
sa chambre

- 5 -  
Eviter les excitants  
avant d'aller au lit

- 12 -  
Décorer sa  
chambre avec soin

- 6 -  
Modérer la température  
de sa chambre

- 13 -  
Ne pas dormir avec son  
animal de compagnie

- 7 -  
Dîner léger avec des  
aliments faciles à digérer

- 14 -  
Se faire examiner  
si on ronfle

