



# Perturbateurs de l'endormissement et de la qualité du sommeil

- Stress, ruminations, pensées négatives
- Lumières fortes, écrans, trop de bruit
- Horaires de travail décalés
- Température de la pièce trop chaude
- Boissons (thé, café, jus vitaminé, alcool ...)
- Changement d'horaire (saison, voyage...)
- Hormones (cycle féminin, ménopause...)
- Certains médicaments et maladies
- Activité sportive tardive
- Changement de rythme social (retraite...)
- Repas copieux tardif
- Mauvaise literie
- Famille (soins, biberon, adolescent en sortie, animal de compagnie...)

