

Conseils pour bien dormir et favoriser ma récupération à la suite d'une commotion



1

Essayer de se lever et de se coucher aux mêmes heures tous les jours.



2

Établir un rituel relaxant pour vous aider à vous endormir (p. ex. écouter de la musique relaxante ou prendre un bain chaud avant d'aller au lit).



3

Choisir une pièce silencieuse, sombre et fraîche où vous vous sentez confortable.



4

N'utiliser sa chambre à coucher que pour dormir.