

SOIN SPÉCIALISÉ

✧ Sommeil Réparateur ✧

Un sommeil de qualité pour un corps régénéré,
un esprit apaisé et une énergie retrouvée.



Bien dormir
aujourd'hui
pour être
au top demain !

MES INFORMATIONS

Nom :
Date :
Âge :
Téléphone :
Email :
Mon objectif :

POURQUOI MON SOMMEIL EST PERTURBÉ ?

- Stress / anxiété
- Surcharge mentale
- Mauvaises habitudes le soir
- Écrans avant le coucher
- Alimentation inadaptée
- Caféine / excitants
- Manque d'activité physique
- Environnement inapproprié
- Autre :








MES OBJECTIFS

- M'endormir plus facilement
- Dormir profondément toute la nuit
- Réduire les réveils nocturnes
- Me réveiller en pleine forme
- Réguler mon rythme circadien
- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer ma concentration et mon humeur
- Autre :



MA ROUTINE DU SOIR IDÉALE

ÉTAPES	ACTIONS	HEURE CIBLE	FAIT
 DÉCONNECTER	Éteindre les écrans (téléphone, tablette, ordinateur, TV) au moins 1h avant le coucher. :	<input type="checkbox"/>
 SE DÉTENDRE	Lire, écouter une musique douce, méditer, respirer profondément ou prendre un bain chaud. :	<input type="checkbox"/>
 PRENDRE SOIN	Routine visage et corps relaxante, huiles essentielles (lavande, camomille...). :	<input type="checkbox"/>
 PRÉPARER SON ESPRIT	Écrire 3 choses positives de la journée ou faire une liste pour libérer l'esprit. :	<input type="checkbox"/>
 SE COUCHER	Aller au lit à heure régulière pour respecter son rythme biologique. :	<input type="checkbox"/>

♥ Être régulier(e) est la clé d'un sommeil réparateur !

MES BONNES HABITUDES QUOTIDIENNES

- Me lever à la même heure chaque jour
- M'exposer à la lumière naturelle le matin
- Faire au moins 30 min d'activité physique / jour
- Éviter la caféine après 14h
- Boire suffisamment d'eau dans la journée
- Pratiquer la cohérence cardiaque / respiration
- Manger léger le soir
- Prendre du temps pour moi chaque jour
- Autre :

♥ RAPPEL IMPORTANT

La qualité de votre journée influence la qualité de votre sommeil.

MON ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

- Chambre calme et bien rangée
- Température idéale : 16-19°C
- Obscurité totale (rideaux occultants)
- Literie confortable et de qualité
- Aérer la chambre chaque jour
- Limiter les ondes (téléphone en mode avion)
- Diffuseur d'huiles essentielles relaxantes
- Autre :



ALIMENTATION & INFUSIONS AMIES DU SOMMEIL

À PRIVILÉGIER LE SOIR

- ✓ Banane
- ✓ Amande
- ✓ Noix
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Lait végétal ou lait chaud
- ✓ Tisane : camomille, tilleul, verveine, passiflore, mélisse
- ✓ Kiwi
- ✓ Riz complet

À LIMITER / ÉVITER

- ✗ Café, thé, boissons énergisantes
- ✗ Alcool
- ✗ Repas lourds et gras
- ✗ Sucre raffiné en excès
- ✗ Écrans tard le soir



PLANTES & HUILES ESSENTIELLES

PLANTES RELAXANTES

- ✓ Lavande
- ✓ Camomille
- ✓ Mélisse
- ✓ Passiflore
- ✓ Valériane
- ✓ Tilleul



HUILES ESSENTIELLES

- ✓ Lavande vraie
- ✓ Petit grain bigarade
- ✓ Camomille romaine
- ✓ Marjolaine à coquilles
- ✓ Ylang-ylang

À utiliser en diffusion, sur l'oreiller ou diluées sur les poignets.



PRODUITS & ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

- ✓ Brume d'oreiller relaxante
- ✓ Masque de sommeil
- ✓ Bouchons d'oreilles
- ✓ Diffuseur d'huiles essentielles
- ✓ Couverture lestée (si besoin)
- ✓ Coussin ergonomique
- ✓ Pyjama confortable en matières naturelles



SUIVI DE MON SOMMEIL

JOUR	HEURE COUCHER	HEURE RÉVEIL	DURÉE SOMMEIL	QUALITÉ DU SOMMEIL (1 à 5)	RÉVEILS NOCTURNES	NIVEAU D'ÉNERGIE AU RÉVEIL (1 à 5)	NOTES
Lundi : : h	☆☆☆☆☆	○	○
Mardi : : h	☆☆☆☆☆	○	○
Mercredi : : h	☆☆☆☆☆	○	○
Judi : : h	☆☆☆☆☆	○	○
Vendredi : : h	☆☆☆☆☆	○	○
Samedi : : h	☆☆☆☆☆	○	○
Dimanche : : h	☆☆☆☆☆	○	○

1 = Très mauvais / 5 = Excellent

MON JOURNAL SOMMEIL

Comment je me sens avant de dormir :

Mes pensées / émotions du jour :

Ce qui m'a rendu(e) heureux(se) aujourd'hui :

Ce que je veux lâcher pour mieux dormir :

Mon intention pour demain :



À ÉVITER LE SOIR

- ✗ Travailler ou penser au travail
- ✗ Regarder des séries / réseaux sociaux
- ✗ Discuter de sujets stressants
- ✗ Sport intense après 19h
- ✗ Grignotage sucré
- ✗ Consommer de la caféine après 14h



TECHNIQUES DE RELAXATION



RESPIRATION PROFONDE
Inspirez 4s, retenez 4s, expirez 6s.



MÉDITATION GUIDÉE
10 à 15 min pour apaiser l'esprit.



RELAXATION MUSCULAIRE
Relâcher chaque partie du corps, de la tête aux pieds.



VISUALISATION POSITIVE
Imaginez un lieu sécurisant et ressourçant.

MES NOTES

.....
.....
.....
.....



À NE PAS OUBLIER

- Régularité = clé du succès
- Écouter son corps
- Être patient(e) et bienveillant(e)
- Chaque petite action compte

Vous méritez de belles nuits et des réveils plein d'énergie !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le corps se régénère principalement pendant le sommeil profond. Un sommeil de qualité améliore l'immunité, la mémoire, la concentration, l'humeur et la santé de la peau.

“ CITATION DU JOUR

Le sommeil est le meilleur méditant.
- Dalai Lama

