



# AMÉLIOREZ VOTRE SOMMEIL

- ✓ Arrêtez la consommation de thé et de café au-delà de 16 heures.
- ✓ En soirée, évitez la lumière bleue des écrans influant sur la mélatonine.
- ✓ Respectez des horaires réguliers et le même rituel avant de vous coucher.



Association pour la Santé au travail des secteurs Tertiaire et Financier  
15-17 avenue Gaston Diderich, 1420 Luxembourg - +352 22 80 90-1 - [accueil@astf.lu](mailto:accueil@astf.lu) - [www.astf.lu](http://www.astf.lu)