

Se préparer à la routine du lit

l'heure du coucher est à



Éteignez tous les écrans
1 heure avant le coucher



Brossez-vous les dents



Lavez-vous le visage



Mettez vos PJs



Lire un livre



Détendez-vous
ensemble



Éteignez les lumières

**Allez vous coucher à la même heure
chaque soir pour favoriser
un meilleur sommeil!**