



*L'essentiel de mes remèdes naturels*

## Checklist – Insomnie & (Péri)Ménopause

<input type="checkbox"/>	Lever constant ( $\pm 30$ min)
<input type="checkbox"/>	Chambre fraîche & obscure, couette $\leq 250$ g/m <sup>2</sup> , textiles légers
<input type="checkbox"/>	Dîner tôt & léger, pas de sucre tardif
<input type="checkbox"/>	Pas d'excitants après 14–16h ; collation protéinée si réveils 3–4h
<input type="checkbox"/>	Mouvement quotidien (plutôt en journée)
<input type="checkbox"/>	Reset thermique (douche/bain tiède ; eau fraîche si bouffée)
<input type="checkbox"/>	Coupure écrans 60–90 min
<input type="checkbox"/>	Rituel du soir (toujours le même)
<input type="checkbox"/>	Routine de rendormissement prête
<input type="checkbox"/>	3 min d'écriture avant dodo

