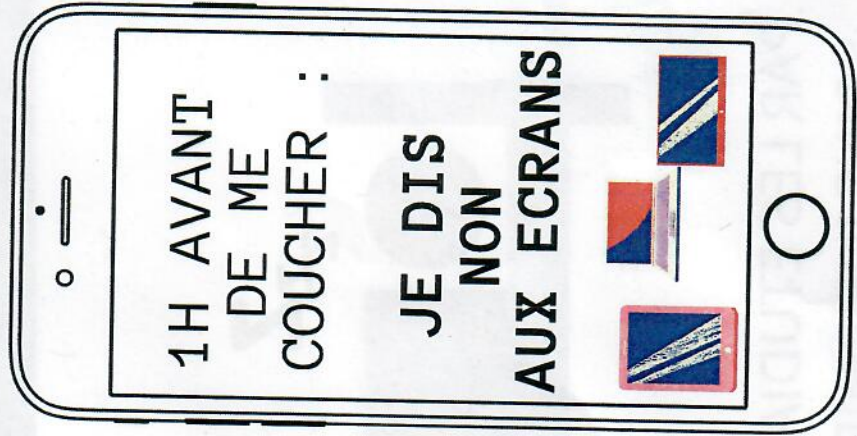


DORMIR EST UN BESOIN



Un sommeil de qualité passe par une durée suffisante et quelques règles à respecter



Je favorise les lumières
tamisées

LES NEUF COMMANDEMENTS DU SOMMEIL

1. Les excitants en fin de journée, vous éviterez

Le tabac ainsi que certaines boissons telles que le café, le thé, le cola contiennent de la caféine. Privilégiez plutôt une tisane en fin de journée.

2. Vos appareils électroniques, vous déconnecterez

Un écran allumé (téléphones, ordinateurs, télévisions...), envoie au cerveau un signal d'éveil qui retarde l'endormissement.

3. Au sport, vous vous mettez

Les sportifs ont un sommeil de meilleure qualité.

Privilégiez les activités sportives mais surtout pas avant de s'endormir.

4. Des micros siestes, vous ferez

10- 20 minutes et pas après 15h elles permettent de favoriser la concentration et ne vous empêchent pas de vous endormir le soir.

5. Votre corps, vous écoutez

Les yeux larmoyants, les bâillements sont des signes que votre corps vous envoie pour aller se coucher, si vous résistez, vous risqueriez de ne pas vous endormir ou tardivement. Ne luttiez pas contre le sommeil et ne restez pas indéfiniment au lit le matin.

6. Exclusif, votre lit sera

Pour le sommeil et non pour rester des heures devant la télé ou sur l'ordinateur !

7. Les dîners trop copieux, vous éviterez

Afin que votre organisme n'entame pas le processus de digestion pendant votre sommeil et vous empêche de vous endormir.

8. Avant de vous coucher, vous vous relaxerez

Il est conseillé de lire avant de se coucher pour instituer une forme de rituel. Par contre une activité intellectuelle soutenue, comme la lecture d'un livre complexe, les devoirs écrits, etc. stimule l'activité cérébrale et nuit au sommeil.

9. Un rythme régulier, vous adopterez

Essayez de vous coucher à la même heure chaque jour afin que votre corps prenne le rythme. Une courte nuit n'est pas compensée par une nuit plus longue le lendemain, c'est pourquoi il est nécessaire de garder une certaine régularité afin de ne pas être en manque de sommeil.