

LE SOMMEIL

3 informations importantes sur le sommeil

Les bienfaits du sommeil

Avoir un bon sommeil procure une récupération physique, psychologique et intellectuelle. Il permet :



Diminution du stress et de l'anxiété



Etre plus concentré



Guérison plus rapide à la suite d'une blessure ou maladie



Régulation de l'appétit



Améliore la mémoire

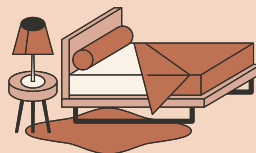
Conseils pour améliorer le sommeil



Adopter des heures de sommeil régulières



Eviter les excitants 6h avant le coucher : café, thé, soda, boisson énergisante, tabac



Chambre à coucher fraîche (18°C), calme et sombre



Pratiquer une activité physique dans la journée



Eviter les écrans avant d'aller se coucher



Faire une activité relaxante pour calmer l'esprit et diminuer le stress : lecture, écriture, méditation, cohérence cardiaque...

Et les siestes ?

10-20 min : améliore la vigilance, concentration et énergie

90 min = 1 cycle complet augmente la vigilance, concentration et mémoire

Elles permettent :

- Anxiété
- Prise de poids
- Risque de maladies cardiovasculaires


Réduction


Augmentation

- Vigilance

