

Le pouvoir du sommeil



Pourquoi le sommeil est-il important ?

Récupération physique

- ✓ Fonction réparatrice pour le corps et son utilisation de l'énergie

Résistance accrue

- ✓ Création d'anticorps → protection contre les bactéries, les virus et les allergies

Fonction cognitive

- ✓ Traitement des informations et commande d'événements

Emotions et stress

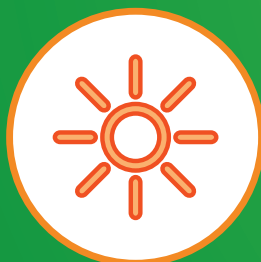
- ✓ Moins irritable, moins émotif et plus apte à gérer le stress

Timing



- ✓ Propre rythme et régularité (= biorythme)
- ✓ Se coucher et se lever à des heures régulières (décalage de 2 heures max.)
- ✓ Pas de sieste le soir

Utilisation de la lumière et de l'écran



- ✓ Cherchez la lumière du jour
- ✓ Evitez les écrans (téléphone portable, tablette, PC) 2 heures avant d'aller vous coucher

Exercice



- ✓ 30 minutes d'exercice par jour
- ✓ Au moins 2 à 3 heures avant le coucher

Réduction du stress



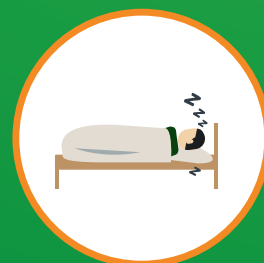
- ✓ Assurer le repos et la détente pendant la journée (de travail)
- ✓ Veillez à ce que la journée se termine avant le coucher (p. ex., exercices de relaxation)

Alimentation



- ✓ Limitez les aliments riches en graisses et en sucres avant de vous coucher
- ✓ La caféine et le tabac vous empêchent de dormir

Chambre à coucher



- ✓ La chambre idéale est sombre, calme, bien ventilée et fraîche

Version 03/2022