

Comment faire de beaux rêves en 2023 ?

Tables rondes du labo du bien-être mylittleparis.com / Always animées par Christophe Bigot

A quoi sert le sommeil ?

Recharger les batteries.

Le sommeil est un état naturel et récurrent de perte de conscience, ayant une vocation récupératrice.

Les temps forts du sommeil.

Une période de 6 à 8h de sommeil et une période de 15 à 30mn, la sieste.

Respecter son besoin en sommeil.

Déterminer son temps idéal de sommeil, généralement compris en 6h et 8h.

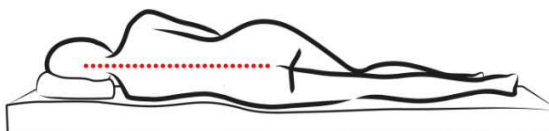
La sieste.

Elle redonne de l'énergie et augmente la vigilance d'environ 16%.

Conseil :

Profitez de vacances pour calculer votre temps idéal de sommeil.

Une chambre pour dormir



Un maintien adapté.

- préserver la colonne vertébrale,
- la literie doit avoir une grande capacité d'adaptation,
- Ne pas créer de points de pression,
- Le maintien est l'oeuvre du matelas, du sommier et de l'oreiller.

Une chambre dédiée au sommeil.

- position privilégiée du lit,
- une température ambiante entre 16 et 18° C,
- une chambre non encombrée,
- bannir le bruit et la lumière,
- bannir les appareils électriques et les ondes électromagnétiques.

Conseil :

La literie et la chambre doivent être un écran au service de notre bien-être.

Se préparer au sommeil ?

Ralentir progressivement le rythme.

Evacuer les tensions de la journée.

Se mettre à l'aise (on retire ses chaussures, ses vêtements de travail), se défouler, se détendre (faire du sport, prendre le temps de lire).

Soigner son alimentation.

Ne pas faire un repas trop lourd.

Légumes,
poissons,
produits laitiers,...



Viande rouge,
plats épicés,
alcool, caféine,...



Se coucher en situation idéale.

- prendre une douche tiède ou fraîche,
- avec des vêtements qui ne serrent pas.
- bannir les écrans (TV, ordinateurs, tablettes).

Conseil :

En lisant, ou en écoutant la radio, on s'endort plus vite qu'en regardant la TV.