

Un meilleur sommeil pour un meilleur réveil

# Cinq conseils simples pour mieux dormir

Le sommeil est l'une des meilleures formes de soins de soi pour mener une vie plus saine et plus heureuse. Nous savons que le sommeil est propre à chacun d'entre nous, cependant nous pouvons tous prendre certaines dispositions pour améliorer notre sommeil. Voici cinq conseils qui peuvent vous aider à améliorer votre sommeil afin de vous réveiller en pleine forme.

1

## Apaisez votre esprit

L'une des meilleures façons de se calmer l'esprit avant de se coucher est de se concentrer sur le moment présent. Respirer profondément est une manière efficace de se détendre et de se mettre en harmonie avec les besoins de son corps, car cela ralentit le rythme cardiaque et stabilise la pression artérielle. Être dans le présent, laisser le stress du jour et les soucis de demain derrière soi en prenant quelques grandes respirations... et en les évacuant. En calmant l'esprit, le corps peut atteindre un état mental et physique parfait pour le sommeil.

2

## Faites de votre chambre à coucher un sanctuaire du sommeil

Aujourd'hui, on passe plus de temps que jamais à la maison. Toutefois, il est important de créer une séparation et de faire de nos chambres un espace de sommeil sacré et non pas une aire de travail ou une zone remplie d'écrans. Après tout, notre corps et notre esprit méritent le répit! En plaçant la télévision, les outils de travail et les cellulaires dans une autre partie de la maison, le corps et l'esprit peuvent percevoir la chambre comme un espace réservé aux zzz. Votre chambre à coucher devient ainsi le sanctuaire dont vous avez besoin pour passer une bonne nuit de sommeil.

3

## Dites adieu à la lumière bleue

Des appels virtuels avec la famille, au travail, en passant par le visionnement intensif de nos émissions préférées, on peut dire sans se tromper que l'on passe tous plus de temps devant l'écran. En revanche, la lumière bleue émise par vos appareils est le genre de lumière qui indique au corps qu'il doit rester alerte et éveillé; c'est le contraire de ce dont on a besoin pour se détendre! Pour vous assurer une bonne nuit de sommeil, utilisez le soir un filtre de lumière bleue sur vos appareils électroniques et faites en sorte que la dernière heure de votre rituel du coucher soit exempte de tout appareil électronique.

4

## Maintenez un horaire de sommeil régulier

Le rythme effréné de la vie fait qu'il semble impossible de dormir suffisamment la nuit. C'est pourquoi, si chacun devait tenter de mener à bien une mission, c'est bien de dormir chaque nuit. Votre corps est une machine routinière, donc plus les habitudes de sommeil sont pratiquées, plus les bénéfices sont nombreux. Un programme de sommeil adapté permet à votre corps d'apprendre à se mettre en « mode sommeil » à la même heure chaque nuit, afin de vous réveiller frais et dispos pour la journée suivante.

5

## Établissez un rituel du coucher

La pratique est le meilleur moyen pour développer des habitudes saines. Ainsi, lorsque l'heure du coucher approche, profitez de la dernière heure pour vous détendre tranquillement. Détendez-vous des tensions quotidiennes en prenant un bain apaisant ou en dégustant une tisane. Lisez un livre ou détendez-vous avec une musique apaisante au lit. Une routine similaire chaque soir stimulera votre cerveau et votre corps à dormir, ce qui vous permettra de vous endormir à la même heure chaque nuit. Faites de beaux rêves!

#Lesommeilestmapromesse

