



Le sommeil

Savais-tu que la quantité et la qualité de ton sommeil ont une grande influence sur ton niveau d'énergie, ta capacité de concentration, ton humeur, ton moral et ton bien-être en général? Voici des idées pour t'aider à avoir un bon sommeil.

Avoir une chambre: calme, confortable, fraîche et dans laquelle tu te sens bien et en sécurité.

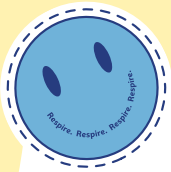
- L'hormone du sommeil sécrétée par ton cerveau a besoin de noirceur, donc limite toute source de lumière dans ta chambre. Dès ton réveil, laisse entrer la lumière pour aider ton cycle du sommeil à se régulariser.



Adopter une routine qui t'aide à mieux dormir:

- De bonnes habitudes de vie favorisent un bon sommeil (ex : une alimentation équilibrée et des repas à des heures régulières, la pratique d'activités physiques, des activités extérieures, etc.);
- Une heure de lever et de coucher qui ne varient pas trop d'une journée à l'autre;





- Poser un peu toujours les mêmes gestes avant d'aller te coucher (ex : douche, brossage de dents, musique douce, etc.) pour que ton corps reconnaisse les signes que ce sera bientôt l'heure de dormir;
- Durant l'heure précédant le coucher, activités calmes pour te libérer des pensées qui te préoccupent (dessiner, tenir un journal intime, discuter avec quelqu'un, etc.).

Ranger les écrans une heure avant le coucher, car ils produisent de la lumière et stimulent ton cerveau ce qui nuit à l'endormissement;

- Les notifications que tu reçois sur les appareils peuvent te déranger et nuire à ton sommeil. Essaie de ranger les appareils à l'extérieur de ta chambre pour la nuit ou bien mets-les en mode « discrétion » pour ne pas entendre le bruit ou, sinon dépose-les face cachée contre ton bureau.

Dormir environ 8 à 10 heures par nuit pour bien fonctionner et te développer harmonieusement!

Si tu veux en savoir plus sur ton sommeil :
<https://pournepasdormirdebout.com/>



Source :

[Adapté de chusj.org](https://chusj.org)

