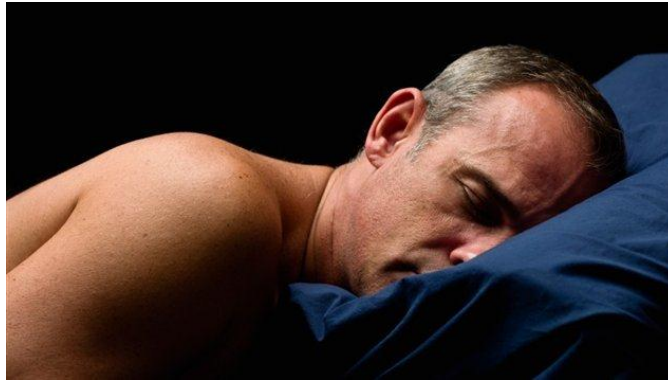


# Pour augmenter vos chances de bien dormir



Voici en résumé les douze règles pour favoriser un bon sommeil (extrait du livre *Le sommeil Idéal* de Nicole Gratton, aux Éditions Un monde différent).

## 1. Veiller à une bonne dépense énergétique durant la période d'éveil

- une activité physique continue **d'au moins** 30 minutes
- l'exercice physique favorise le sommeil profond

## 2. S'exposer à la lumière vive durant le jour

- une exposition minimum d'au moins 30 minutes à la lumière naturelle
- la lumière du soleil structure l'horloge biologique

## 3. Rincer l'eau interne de l'organisme

- Boire de 4 à 6 verres d'eau par jour
- Le corps a besoin d'eau pour faciliter les fonctions physiologiques

## 4. Évacuer souvent l'air vicié des poumons

- faire des respirations profondes plusieurs fois par jour
- des poumons propres favorisent le repos

## 5. Éviter l'alcool, un dépressueur qui diminue la qualité du sommeil

- la nicotine est un excitant qui sabote le repos



***La santé pour tous, c'est possible!***  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre

## **6. Nettoyer votre corps**

- prendre une douche ou un bain pour enlever les déchets organiques
- l'endormissement est facilité lorsque le corps est propre et dégagé de l'électricité statique

## **7. Aérer la chambre à coucher et baisser la température**

- ouvrir la fenêtre quelques minutes avant de dormir
- le cerveau a besoin d'oxygène durant le sommeil

## **8. Aller au lit l'estomac vide**

- éviter de manger au moins 2 heures avant le sommeil
- la digestion nuit à la récupération

## **9. Se garder un moment de relaxation avant le sommeil**

- ralentir par étapes successives le rythme de jour parfois trop rapide
- le centre du sommeil est déclenché par le calme

## **10. Dormir dans l'obscurité la plus totale possible**

- enlever toute source de luminosité dans la chambre à coucher
- la mélatonine, hormone du sommeil, est secrétée dans l'obscurité

## **11. S'éveiller avant la sonnerie du réveille-matin**

- éviter un réveil brusque dans le milieu d'un cycle de sommeil profond
- les éveils naturels respectent nos cycles biologiques.

## **12. Diminuer l'épuisement de jour**

- faire une sieste et pratiquer la pause minute régulièrement
- les détentes de jour empêchent la fatigue nerveuse de s'accumuler

*Je vous souhaite des nuits reposantes car le sommeil est un moment précieux à la portée de tous.*

Source : <http://fr.canoe.ca/artdevivre/bienetre/article1/2009/08/05/10368151-cib.html>



***La santé pour tous, c'est possible!***  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre