

# LE SOMMEIL ET MOI



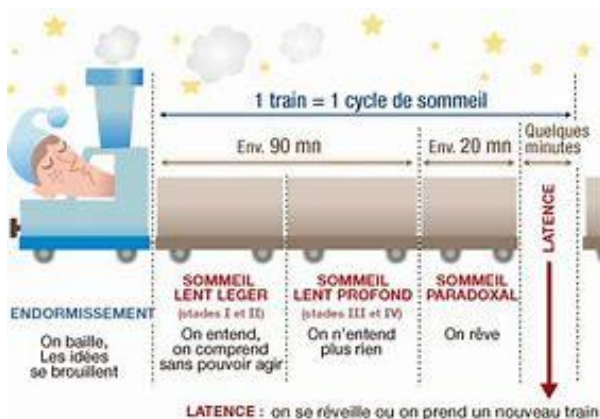
## A quoi ça sert de dormir ?



*Reposer la tête et le corps !*

- Réparer l'organisme
- Eliminer les déchets
- Stimuler la croissance
- Classer et stocker les informations dans la mémoire
- Favoriser la créativité « La nuit porte conseil ☺ »

## Comment ça marche ?



Nous passons 1/3 de notre vie à dormir.

Le besoin de sommeil d'un bébé est d'environ 16h quand celui d'un adolescent est de 10h environ.

Une nuit efficace permet de se sentir reposé au réveil et d'avoir une bon fonctionnement dans la journée.

## Comment bien dormir ?



- Manger léger le soir, éviter les grignotages nocturnes
- Limiter les excitants l'après-midi (Café..)
- Faire du sport plutôt le matin ou 2h au moins avant le coucher
- Se déconnecter des écrans 1h avant le coucher
- Favoriser les activités calmes le soir : lire, se relaxer, écouter de la musique
- Se coucher à heures régulières
- Ecouter son corps pour reconnaître les signes du sommeil : bâillement, fatigue..

## Et si je dors mal ou pas assez



- Mauvaise concentration
- Difficulté à apprendre
- Nervosité, hypersensibilité, agressivité
- Fatigue, fragilité face au stress
- Risque de prise de poids



## Ok ! Et je fais quoi alors



*J'apprend à mieux dormir !!!*



## La Sophrologie au service du sommeil :

Méthode basée sur des mouvements, des techniques de respiration et des visualisations.

## Pour quoi faire



*Un esprit plus calme dans un corps plus détendu*

- Détendre les tensions musculaires pour se sentir relaxé
- Calmer ses pensées pour se sentir plus calme
- Apprendre à lâcher-prise pour glisser dans le sommeil

**Pratiques guidées à découvrir pour mieux dormir ►►►**