



**Bien dormir la nuit pour mieux vivre le jour,
voilà l'enjeu du sommeil.**

**Bien dormir la nuit, c'est se sentir bien dans
son corps, dans sa tête et dans son cœur.**

En 50 ans, notre sommeil a diminué d'une heure et demi, passant en dessous la barre des 7 heures, le seuil minimum pour bénéficier d'un sommeil récupérateur et réparateur. Un français sur deux se plaint de mal dormir et/ou de se réveiller fatigué. Peut-être êtes-vous dans ce cas et vous cherchez à améliorer votre sommeil ? Ou vous souhaitez simplement préserver la qualité de votre sommeil ? Dans cet article, vous trouverez des tests et des conseils que vous pourrez ritualiser.

Test n°1 : Améliorer son environnement de sommeil

Vérifier son environnement de sommeil est le premier réflexe à acquérir. En effet, des facteurs externes peuvent nuire à la qualité de notre sommeil et il est assez simple de les maîtriser :

- | | | |
|--|--|---|
| La température de la chambre se situe est < à 19°C | <input type="checkbox"/> vrai
<input type="checkbox"/> faux | Pensez à baisser le chauffage si besoin. |
| Mon environnement est calme, le bruit est faible | <input type="checkbox"/> vrai
<input type="checkbox"/> faux | Si possible, supprimez la source de bruit. Sinon pensez aux boules en mousse ou en cire à glisser dans vos conduits auditifs. Une autre possibilité : vous pouvez écouter de la musique douce et relaxante pour détourner votre attention du bruit nocif. |
| Mon environnement est sombre | <input type="checkbox"/> vrai
<input type="checkbox"/> faux | Pensez à supprimer les sources de lumière, plus particulièrement celles des écrans. Pensez aux rideaux occultants ou au masque de nuit. |
| L'air de ma chambre est sain | <input type="checkbox"/> vrai
<input type="checkbox"/> faux | Pensez à aérer votre chambre tous les jours, même par grand froid (en n'oubliant pas d'éteindre le chauffage). |
| Ma literie est adaptée à mon corps | <input type="checkbox"/> vrai
<input type="checkbox"/> faux | Si votre literie n'est pas de qualité et si vos moyens financiers vous le permettent, pensez à la changer. |

Florence BRAS

Praticienne en Hypnose ericksonienne FFHTB & WHO
Praticienne en sophrorelaxation, nursing touch & massages bien être



Harabesque

2 rue du Fort
31480 PELLEPORT
Tél. 06 61 96 00 46
harabesquerelaxation@gmail.com
www.harabesque.fr



Harabesque

Uniquement sur rendez-vous
Au cabinet
A domicile ou en entreprise