



LETTRE DE LA FORME



N°7 Octobre 2016



Le sommeil joue un rôle essentiel sur le bon fonctionnement de notre organisme. Son étude est une science nouvelle, mais nous savons déjà qu'un bon sommeil est très couramment gage de bonne santé. Il permet de stimuler les défenses immunitaires, de régénérer les tissus, de récupérer physiquement et psychologiquement...

Le sommeil ne permet pas seulement de reprendre des forces, il est indispensable au développement cérébral ou encore à certaines fonctions métaboliques.

Le sommeil, comment ça marche ?

> **"Souffrir d'un trouble du sommeil**, c'est passer une mauvaise nuit de temps en temps à cause d'un événement stressant, d'un état fébrile, de nuisances sonores... et cela ne doit surtout pas inciter à l'automédication.

On parle d'insomnie lorsque l'on souffre de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes plus de trois jours par semaine et cela depuis plus d'un mois. Alors, la qualité des journées s'en ressent"

Notre sommeil est divisé en plusieurs phases : léger, lent et profond. Au bout de 90 minutes, apparaît le sommeil paradoxal. C'est à ce moment là que nous rêvons. Chaque cycle dure environ 90 minutes. Une nuit comporte 4 à 6 cycles.



CCAS de Lambersart - 19 avenue Georges Clemenceau

Horaires d'ouverture : Lundi, mardi, mercredi : 8h00 - 18h00 / Jeudi : 8h00

- 14h00 et 16h00 - 19h30 / Vendredi : 8h00 - 12h30 / Tél : 03 20 08 44 44

Ces conseils vous sont recommandés par les ambassadeurs de la forme.



LAMBERSART
naturellement



Le saviez-vous ?

> Les spécialistes du sommeil préconisent une sieste d'une vingtaine de minutes. Elle diminue le stress et améliore la digestion.

Quelques astuces pour un bon sommeil :

- ☾ Pratiquer de l'exercice physique régulièrement (par exemple : 20 minutes de marche dans la journée)
- ☾ Opter le soir pour une activité relaxante et éviter de regarder des écrans 1 heure avant d'aller se coucher (Ordinateur, télévision, tablette...)
- ☾ Prendre des repas à des heures régulières et un dîner léger le soir
- ☾ Choisir une literie confortable
- ☾ Réguler la température de la chambre (16 °/ 18°)
- ☾ Éviter les boissons caféinées (café, thé, chocolat), les boissons alcoolisées et le tabac

Vive la sieste !

★ Ma petite routine pré-dodo :

> La respiration abdominale aide à se calmer et s'apaiser physiquement. Au fur et à mesure que la respiration se fait de plus en plus calme, le mental s'adoucit également.

Inspiration



Expiration

