

MA PRESCRIPTION POUR DORMIR COMME UN ANGE

Aller au lit environ à la même heure chaque soir et se lever à la même heure chaque jour, même la fin de semaine.

Relaxer avant d'aller au lit. Tu peux faire une activité ennuyante (casse-tête, mots-croisés)

Si tu ne dors pas après 30 minutes au lit, sors du lit et fais quelque chose de plate. (Attention, lire peut être stimulant!)

Éviter tous les écrans deux heures avant de se coucher.

Laisser les écrans à l'extérieur de la chambre, c'est ton sanctuaire!



DR SOPHIE MAFFOLINI
MÉDECIN DE FAMILLE

—

Éviter de travailler dans la chambre, pour qu'elle soit associée à un endroit qui fait du bien, un cocon, un lieu pour soi.

Faire de l'activité physique le jour.

Éviter ou réduire l'exercice physique intense le soir, car ça peut interférer avec le sommeil.

Ne pas regarder d'articles ou d'infos à propos du coronavirus au moins 2h avant le sommeil (ou plus si possible)!

Faire une méditation du sommeil, ou Yoga Nidra. C'est une méditation ayant un effet apaisant pour le système nerveux et qui aide ton subconscient à laisser aller tout ce qui ne te sert pas avant de t'endormir.

Prends bien soin de toi!

Sophie ♥



DR SOPHIE MAFFOLINI
MÉDECIN DE FAMILLE

—