

LE SOMMEIL

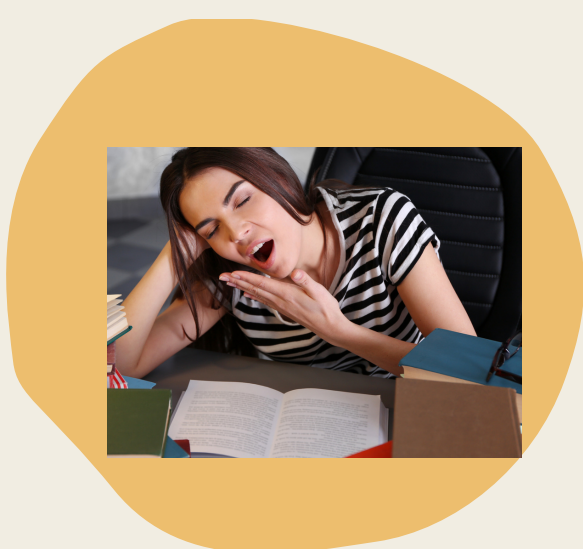
A Quoi ça Sert?

- Combattre les infections en boostant mon système immunitaire.
- Réguler mon humeur en diminuant la production de l'hormone du stress (le cortisol).
- Faire la guerre au surpoids en diminuant la production de l'hormone favorisant l'appétit.
- Favoriser ma mémorisation car le sommeil permet d'assimiler les connaissances de la journée.
- Préserver mon capital jeunesse car c'est la nuit que les cellules de ma peau se régèrent.



Trois Types de Fatigues

1. **LA FATIGUE PHYSIOLOGIQUE:** elle est liée à un déséquilibre veille/sommeil, trop de dépenses énergétiques et pas assez de temps de repos. Elle se résout rapidement en adoptant un bon rythme et en augmentant le temps de sommeil.
2. **LA FATIGUE SOMATIQUE:** elle est liée à un épuisement du corps, en lien avec une maladie. Elle peut se régler en la soignant. Le repos et un bon apport nutritionnel viendront accélérer la guérison.
3. **LA FATIGUE NERVEUSE ou PSYCHIQUE:** elle est liée à un stress, elle se manifeste dès le matin. Le sommeil n'est pas récupérateur car de mauvaise qualité. Pour l'éliminer il faut identifier ce qui fait problème. Ne pas rester seul.



Manque de Sommeil : Comment S'en Apercevoir

J'ai les yeux cernés, je baille, je m'endors sur mon travail.

Je suis moins concentré, mes résultats scolaires diminuent.

Je me sens énervé, irritable, triste ou voir déprimé.

Je manque d'énergie, je prends du poids et suis souvent malade.



Les TRUCS et ASTUCES du Coucher

- J'utilise des Rituels avant d'aller me coucher pour habituer mon organisme.
- Je mange convenablement, ni trop, ni trop peu.
- Je ne consomme pas de boissons à base de caféine ou énergisantes.
- Je fais une activité relaxante qui me détend.
- Je fais de l'activité physique dans la journée, mais pas trop tard le soir. Elle s'arrête au moins 2 heures avant le coucher.
- J'éteinds toutes les lumières pour favoriser la production de l'hormone du sommeil, La Mélatonine y compris la lumière bleue produite par les écrans.
- Je n'utilise plus aucun écran, au moins 1 heure avant d'aller me coucher.
- Je parle avec quelqu'un de ce qui me stresse pour ne pas rester seul avec mes problèmes.

Parents, Le Saviez-vous?

Votre ado a encore besoin de 9h de sommeil pour être en forme.

Le laisser dormir le week-end c'est bien normal ! De trop longues grasses matinées vont le décaler dans son rythme. Réveil à 11 heures pas plus tard!

Pour parler de choses qui fâchent choisissez un autre moment que le coucher, le stress n'est pas l'ami du sommeil.

En Bref!

Bien dormir rend plus fort, plus beau et plus heureux donc je m'y mets!!!

Pour plus d'informations sur le sommeil, vous pouvez consulter le site "reseau-morphee.fr"