



Mémo SOMMEIL



Les cycles du sommeil

- Environ 90 min
- Une phase de sommeil profond pour récupérer
- Une phase de sommeil paradoxal (grande activité cérébrale)
- Au moins 4 cycles par nuit



Le sommeil se travaille dans la journée 3 réflexes au quotidien

- Réflexe pause détente
 - Réflexe respiration
 - Réflexe évacuation des tensions
- + s'exposer à la lumière du jour



Détecter l'insomnie

- Je suis fatiguée dans la journée (pensez aux siestes flash)
- Je mets plus de 20-30 min à m'endormir (souvenez-vous de prêter attention à votre porte du sommeil)
- Je me réveille en pleine nuit sans pouvoir me rendormir (dans ce cas levez-vous, lisez, respirez en attendant la prochaine porte du sommeil hors de votre lit)



Les conditions pour un meilleur sommeil

- Diner tôt et léger avec un peu de sucres lents
- Essayer de se coucher à la même heure
- Arrêter les activités énergisantes au moins 2h avant le coucher
- Chambre aérée, température 16/17°C
- Noir complet
- Eviter les écrans dans la chambre, dédiée uniquement au sommeil
- La volonté de dormir éloigne le sommeil
- Repérer votre porte du sommeil
- Choisissez votre phrase de lâcher prise à répéter avec bonheur à chaque expiration quand vous vous couchez

**Le matin, souvenez-vous d'être bienveillant avec vous-même en réveillant
votre corps progressivement, avec douceur**