

BONNES PRATIQUES POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

Bonnes pratiques alimentaires

1

Bien mâcher

Une digestion longue augmente la température corporelle, ce qui gêne le sommeil.

2

Faire des repas légers

Des repas volumineux et trop riches augmentent la somnolence.

3

Manger au moins 2h avant le coucher

La position allongée est moins favorable à la digestion, ce qui peut perturber le sommeil.

Autres bonnes pratiques

- Dormir dans un environnement bien sombre
- Avoir une température de chambre entre 16 et 18°C
- Arrêter les écrans (idéalement 2h avant de dormir)
- Faire des activités qui limitent le stress : méditation, sophrologie, lecture
- Écouter les signaux du sommeil (bâillement, yeux fatigués...) et se mettre en condition pour dormir
- L'activité sportive intense peut empêcher de bien dormir
- Éviter la caféine dans les 6h avant le coucher

PETIT-DÉJEUNER

Café noir
Flocons 5 céréales
Lait (ou jus végétal enrichi en calcium et vit D)
Graines de chia et noix
Miel, (curcuma, cannelle)

DÉJEUNER

Eau, thé noir
Riz complet aux épinards
Aiguillettes de poulet fermier
Sauce moutarde
Yaourt nature
Chocolat noir

COLLATION

Roibos
Abricots secs
Amandes

DÎNER

Vin rouge
Polenta, petits pois et poêlée de champignons
Sauce roquefort

Stretching

Camomille

Lecture

Hydratation

Tout au long de la journée par petites gorgées