

## Chouchouter le sommeil



Un bon sommeil est le garant de la forme et du tonus. La journée dépend de la qualité des nuits.

Le sommeil est notre principal outil de récupération, un bon sommeil est capable d'effacer toutes les fatigues, physiques ou nerveuses. Seulement, voilà : lorsqu'on est trop fatigué, le sommeil perd en qualité. Il devient superficiel, haché, entrecoupé de rêves... Il se fait de moins en moins réparateur. Pire : il peut parfois devenir en lui-même une source supplémentaire de fatigue. Pour ne pas entrer dans ce cerce vicieux, il faut apprendre à choyer son sommeil comme s'il s'agissait de notre meilleur ami.

Apprendre à nous connaître, à cerner notre rythme idéal : l'heure à laquelle nous devons nous coucher pour dormir sereinement, l'heure à laquelle nous devons nous réveiller pour passer la journée en forme... Observez-vous ! Et lorsque vous avez trouvé

vos marques, essayez au maximum de les respecter. Il y a des couche-tôt et des couche-tard, des lève-tôt et des lève-tard, et personne n'y peut rien changer. Evitons comme la peste les perturbateurs nocturnes : tabac, café, alcool...

Choisissons bien notre literie en fonction de notre anatomie. Faisons des repas légers le soir et évitons de grignoter juste avant

de nous coucher.

Lorsque nous sentons notre sommeil devenir plus léger, faisons confiance aux plantes :

Constituer une petite réserve de tisane camomille/mélisse.

Mettre une poignée de chaque dans un litre d'eau bouillante.

Laisser infuser un quart d'heure, et boire une tasse avant de se coucher.

La passiflore est également très efficace, ainsi que la valériane.