

Plus besoin de compter les moutons, retrouvez des nuits calmes et reposantes

Nos habitudes, notre travail et nos conditions de vie influencent non seulement nos journées, mais aussi nos nuits. Alors que deux profondes respirations suffisent à certaines personnes pour tomber dans les bras de Morphée, d'autres se tournent et se retournent dans leur lit, luttant pour s'endormir ou contre les insomnies. **Christine Lenz**, coach du sommeil, et Philips vous donnent quelques précieux conseils pour retrouver facilement de bonnes nuits de sommeil:



Christine Lenz, coach du sommeil



Pour les pieds

Un bain de pieds avant d'aller se coucher, suivi dans l'idéal d'un massage des pieds, prépare le corps pour la phase de repos à venir. La lavande, le sel marin, la sauge ou l'huile essentielle de rose ont un effet apaisant et peuvent être utilisés en complément. Un bain de boue chaude ou la boue chaude au bord de la mer ou d'une rivière en été sont aussi d'excellents remèdes antistress et ouvrent la voie à un sommeil profond.

Pour les mains

Les rituels de soin des mains sont monnaie courante dans les centres de bien-être. Les massages et peelings des mains avec des produits à la senteur agréable sont idéaux pour préparer une nuit reposante et un sommeil paisible, car les touchers légers font baisser le rythme cardiaque et favorisent la libération d'ocytocine, l'hormone de l'amour.



Philips SmartSleep Ceinture anti-ronflements SN3710/10

PVC: CHF 199.90



Pour un sommeil profond

Pendant la nuit, une température de 18 °C est idéale dans la chambre à coucher. Une température trop élevée ou trop basse dans la pièce empêche le corps de se détendre. Aérer avant d'aller se coucher ou laisser la fenêtre entrouverte pendant la nuit permet d'augmenter la teneur en oxygène de l'air et de mieux dormir. Si dehors le calme règne, mais que dans votre chambre un concert privé de ronflements vous empêche de dormir, alors la ceinture anti-ronflements Philips SmartSleep Snoring Relief Band peut résoudre votre problème. Conseil: grâce aux protections anti-pollen pour fenêtres, même les personnes allergiques peuvent dormir avec les fenêtres ouvertes toute l'année.

Pour des nuits dans l'obscurité

La seule lumière qui devrait briller au moment de s'endormir est celle des étoiles, car la luminosité perturbe fortement le sommeil et la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. La pollution lumineuse étendue, notamment dans les grandes villes et à proximité, rend souvent cela impossible à cause de l'éclairage public, de l'industrie, etc.



Pour des nuits calmes

Les rituels permettent de se sentir organisé et rassuré, y compris le soir. Ils représentent une bonne transition entre la journée et la nuit, puisqu'il est préférable de ne pas filer directement au lit après avoir turbiné toute la journée. Des activités comme le yoga, une promenade, la lecture, le chant ou les massages préparent le corps de manière optimale pour la nuit.

Philips SmartSleep Éveil Lumière connecté pour se réveiller et s'endormir HF3672/01

PVC: CHF 300



L'Éveil Lumière connecté pour se réveiller et s'endormir mesure la température, la luminosité et le niveau de bruit dans la chambre à coucher. Grâce à lui et à l'application SleepMapper, optimisez votre sommeil.