

Plus besoin de compter les moutons: suivez ces conseils et vous passerez des nuits calmes et reposantes

Qui n'a pas envie de commencer sa journée en forme et bien reposé, et de la terminer en se plongeant dans un sommeil réparateur, en se sentant à la fois épuisé et satisfait? Pour de nombreuses personnes, tout cela n'est qu'un rêve lointain, surtout quand les jours sont courts. **Christine Lenz** et Philips vous expliquent ce que vous pouvez faire pour commencer la journée plein d'énergie et de vitalité, même en hiver.

Christine Lenz
Coach du sommeil



Cliquez ici pour consulter la première édition de nos conseils sur le sommeil.

Tenez compte de vos besoins

Adaptez votre couette, votre linge de lit et votre matelas à la saison et à votre mode de sommeil (avec ou sans vêtements). Les couettes trop courtes, trop lourdes ou trop vieilles peuvent avoir un effet négatif sur le sommeil, notamment en raison d'un manque de respirabilité.



Des nuits paisibles

Le repos aide le corps à se détendre et à recharger ses batteries. Avec l'application SleepMapper de Philips, vous pouvez déterminer quel est le volume le plus adéquat pour votre réveil. Vos ronflements vous empêchent de passer de bonnes nuits de sommeil? Nous avons la solution: la ceinture anti-ronflements Philips Snoring Relief Band.

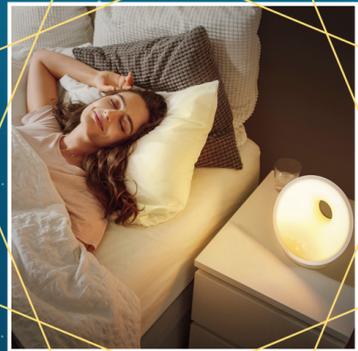


Ça sent si bon

Qu'il s'agisse de parfums pour le sommeil, de sprays pour oreillers ou d'oreillers parfumés aux plantes, les odeurs apaisent et procurent différentes sensations et émotions individuelles. Trouvez le parfum idéal pour vous aider à vous endormir et ne le quittez plus. Le fait de reconnaître cette odeur vous aidera à vous endormir plus facilement, même en période de stress ou en voyage. Vous avez déjà testé la lavande?

Des règles fixes

Si vous avez des problèmes de sommeil, respectez des heures de coucher et de lever fixes sept jours sur sept. Les spécialistes du sommeil constatent régulièrement que seuls quatre ou cinq jours de rituels et d'horaires fixes suffisent à améliorer les problèmes de sommeil. Avec Philips Connected Sleep & Wake-Up Light, vous vous plongez dans des rêves profonds avec la lumière d'un coucher de soleil et vous réveillez en douceur avec un lever de soleil, tout au long de l'année.



Plutôt oiseau de jour ou de nuit?

Vous avez tendance à vous réveiller bien avant que la sonnerie de votre réveil ne retentisse? Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène: vous n'avez pas assez mangé ou avez mangé quelque chose qu'il ne fallait pas la veille, vous avez trop bu ou pas assez, vous avez entendu du bruit, etc. Un test capillaire permet de déterminer votre chronotype et, par conséquent, de savoir le nombre d'heures de sommeil dont vous avez réellement besoin.

Des rituels matinaux

Marcher pieds nus dans la rosée du matin est un ancien rituel qui permet de bien commencer la journée, car il permet d'approfondir la respiration et d'augmenter l'apport en oxygène du corps. La lumière du petit matin stimule la production de sérotonine et renforce le système immunitaire et la circulation sanguine. Commencez par réchauffer vos pieds pendant deux à trois minutes. Après avoir marché dans la rosée, enfiler des chaussettes bien chaudes et bougez vos pieds. Vous pouvez pratiquer ce rituel en toutes saisons.



Dites stop aux concerts de ronflements nocturnes



Philips SmartSleep Snoring Relief Band
SN3710/10
PVC: CHF 199.90

Endormez-vous détendu et réveillez-vous reposé



Philips Connected Sleep & Wake-Up Light
HF3672/01
PVC: CHF 349.90