

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

L'hiver est arrivé, et avec lui la saison de l'obscurité et du froid. C'est l'époque de l'année où il est difficile de se lever le matin et où la fatigue nous envahit en fin de journée avec l'arrivée anticipée de la nuit. Il existe pourtant de nombreux trucs et astuces pour échapper à cette sensation d'hibernation et mettre à profit les périodes de repos pour recharger ses batteries. Christine Lenz, coach du sommeil, et Philips vous donnent quelques conseils.

Christine Lenz
Schlafcoach

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

Une bonne hydratation

Si vous avez un rythme de sommeil perturbé, la première chose à faire est d'en déterminer les causes. Si, par exemple, vous avez trop bu ou pas assez avant d'aller vous coucher, votre corps peut naturellement se mettre en état d'alerte et faire travailler les reins à plein régime pendant la nuit pour éliminer les toxines.

Un repos réparateur

Il y a toujours des périodes dans la vie durant lesquelles on n'a pas autant d'heures de sommeil que ce dont on aurait besoin. Il est important de ne pas désespérer et de retrouver une attitude détendue vis-à-vis du sommeil, car on ne peut pas se forcer à dormir. Allongez-vous et détendez-vous en écoutant de la musique douce, en diffusant des essences relaxantes ou encore en utilisant une bouillotte. Même si vous ne dormez pas, le corps apprend à se détendre et à mettre cette phase de repos à profit.



Ceinture anti-ronflements
Philips SmartSleep
Snoring Relief Band
SN3710/10
PVC: CHF 199.90

Une nuit calme

L'ouïe reste active pendant que l'on dort, raison pour laquelle on réagit, consciemment ou inconsciemment, aux bruits et aux sons. Une fois le matin arrivé, il est plus facile de se réveiller, car la phase de sommeil profond est terminée. Si les ronflements de votre partenaire vous empêchent de passer de bonnes nuits de sommeil, essayez la ceinture anti-ronflements SmartSleep Snoring Relief Band.

Détox numérique

Pour retrouver le calme le soir, il suffit souvent de petits changements. Si vous avez tendance à cogiter ou à avoir des pensées envahissantes lorsque vous essayez de vous endormir, évitez d'envoyer des messages ou d'utiliser vos appareils électroniques avant d'aller au lit. Pour ce faire, laissez-les hors de votre chambre à coucher.



Philips
SmartSleep
Wake-up Light
HF3519/01
PVC: CHF 199.00

Un réveil naturel

De nombreuses personnes rêvent de se réveiller lorsque le soleil se lève. Grâce au SmartSleep Wake-up Light, c'est possible toute l'année. Cinq sonneries naturelles différentes permettent un réveil tout en douceur. La sensibilité à la lumière variant d'une personne à l'autre, il est possible d'adapter l'intensité lumineuse selon vos préférences.

