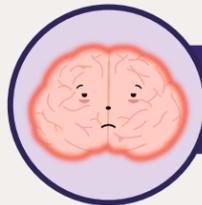


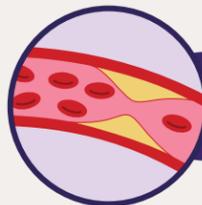
POURQUOI LE SOMMEIL EST-IL IMPORTANT?

Un sommeil de mauvaise qualité peut affecter physiquement votre cerveau et augmenter le risque de démence

Les changements physiques au cerveau peuvent comprendre:



Une aggravation de l'inflammation



Un durcissement des artères du cerveau



Une perturbation de la capacité du cerveau à éliminer les déchets et les toxines



Une modification des connexions neuronales

Conseils pour un sommeil sain:



Il est important de passer du temps à l'extérieur pour être exposé à la lumière naturelle. Cela permet de réguler votre horloge biologique interne.



Une routine avant le sommeil aidera votre corps à se préparer pour une bonne nuit de sommeil.

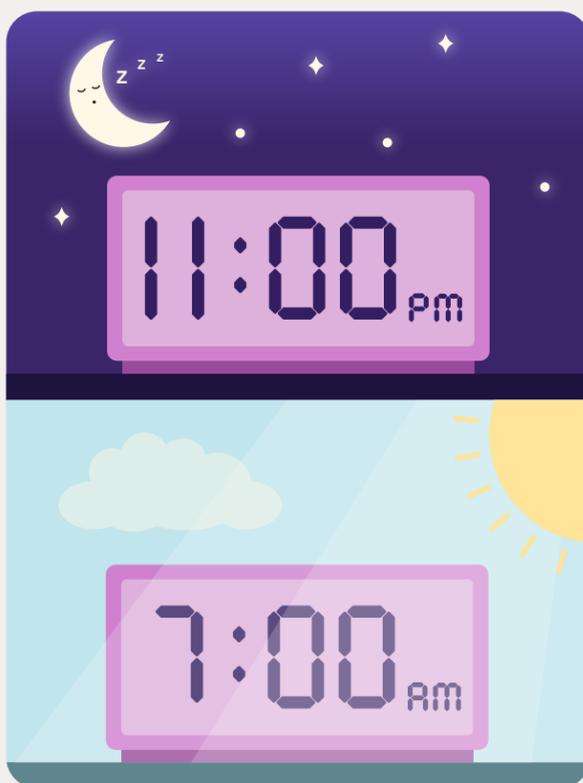


Certains troubles du sommeil peuvent nécessiter une attention médicale. Consultez votre médecin si vos problèmes de sommeil persistent.

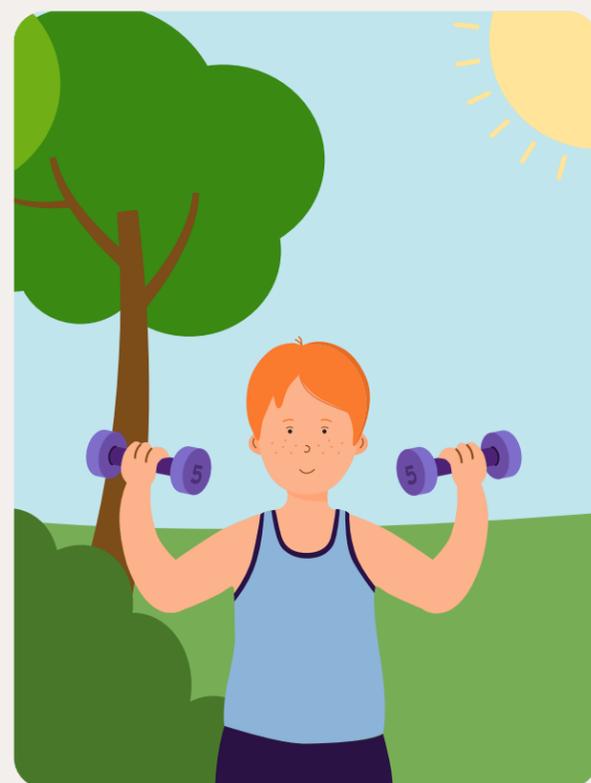
CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE?



- ✦ Créez et suivez une routine avant le sommeil
- ✦ Limitez le temps passé devant l'écran et la consommation de caféine avant le coucher
- ✦ Ajoutez la méditation ou des exercices de respiration à votre routine avant le sommeil



- ✦ Couchez-vous à la même heure tous les soirs et établissez une heure de réveil fixe
- ✦ Il est recommandé de dormir de six à huit heures par nuit
- ✦ Dormez dans un environnement calme et sombre



- ✦ Maximisez votre exposition à la lumière naturelle le jour
- ✦ Faites des activités physiques et de l'exercice durant le jour
- ✦ Évitez de faire de l'exercice dans les heures précédant le coucher