

OrthoMalin > Sommeil avant la rentrée scolaire, comment retrouver le bon rythme ?

Publié sur Orthomalin (https://www.orthomalin.com)

URL source: <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/sommeil-avant-la-rentree-2018>

Sommeil avant la rentrée scolaire, comment retrouver le bon rythme ?

Après les vacances, la reprise des cours peut être difficile. Le sommeil est un élément clé pour retrouver le bon rythme. Voici quelques conseils pour faciliter la transition.

1. Établir une routine de sommeil. Le sommeil régulier et en quantité suffisante favorise les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation. Le soir venu, soyez à l'affût des signes révélateurs : fatigue, bâillements, frottement des yeux et même énervement.

2. Éviter les écrans avant le coucher. La lumière bleue des écrans perturbe le rythme circadien. Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher.

3. Créer un environnement propice au sommeil. Assurez-vous que votre chambre est fraîche, sombre et silencieuse. Utilisez des oreillers et des couvertures confortables.

4. Pratiquer des activités physiques. L'activité physique aide à éliminer le stress et favorise un meilleur sommeil. Essayez de faire une activité physique régulière, même si c'est juste une marche.

5. Éviter les repas copieux avant le coucher. Les repas lourds peuvent perturber le sommeil. Privilégiez des repas légers et digestes.

6. Éviter les boissons stimulantes. Les boissons contenant de la caféine ou de l'alcool peuvent perturber le sommeil. Évitez-les, surtout le soir.

7. Se relaxer avant de dormir. Les techniques de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde peuvent aider à se détendre et à s'endormir plus facilement.

8. Consulter un professionnel de santé. Si vous avez des difficultés persistantes à dormir, consultez un médecin ou un spécialiste du sommeil.

[10] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/prevention>