

LE SOMMEIL



COMMENT ÇA MARCHE ?

Le sommeil se compose de plusieurs cycles de 90mn chacun.

On y trouve une alternance entre sommeil lent léger, sommeil lent profond et sommeil paradoxal.

COMMENT BIEN DORMIR ?

- ✓ dormir entre 7h et 9h par nuit
- ✓ avoir un rythme de sommeil régulier
- ✓ calmer son corps et son esprit
- ✓ éviter les écrans
- ✓ tester la méditation ou la sophorologie
- ⚠ ne pas dormir plus de 9h
- ⚠ ne pas faire d'exercice moins d'1h avant de dormir
- ⚠ ne pas boire d'alcool
- ⚠ ne pas boire de café après 17h

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «LE SOMMEIL»
par le coach Killian sur la chaîne Keepcool Spotify !