

Les meilleurs conseils pour un sommeil réparateur

De manière générale

- _ Faites une coupure consciente avec le quotidien.
- _ Evitez les effets négatifs du bruit et de la lumière.
- _ Mangez léger, en particulier le soir avant d'aller au lit.
- _ Aménagez votre chambre à coucher et votre lit de manière à vous sentir bien.
- _ Gardez une température ambiante agréable et plutôt fraîche.
- _ Respectez des heures de coucher régulières.
- _ Ayez une consommation d'alcool, de nicotine, de caféine ou de médicaments aussi basse que possible.

En cas de problèmes d'endormissement

- _ Les **préparations naturelles pour le sommeil**, contenant en particulier de la valériane, du houblon, de la passiflore ou de la mélisse facilitent l'endormissement.
- _ Une **tisane apaisante** ou un **bain calmant** le soir peuvent aider à mieux s'endormir et à calmer tout l'organisme.
- _ Les **sels de Schüssler**, en particulier les n^{os} 5 et 7, aident à l'endormissement.
- _ N'utilisez des **principes actifs chimiques** que sur une courte période ou en cas de troubles aigus du sommeil.

En cas de mauvais rêves ou de cauchemars

Si l'on est stressé ou que l'on a des idées noires, on dort souvent mal. Certaines mesures aident:

- _ Des remèdes naturels, comme par exemple le millepertuis ou l'extrait de rose contribuent à réguler l'équilibre interne et à retrouver une harmonisation de la constitution psychique.
- _ Réduisez les facteurs perturbateurs et de stress!
- _ N'hésitez pas à consulter un spécialiste si nécessaire.

Si l'on se réveille le matin avec l'impression de ne pas être reposé

Cette impression indique un sommeil perturbé, un manque de sommeil ou une phase de sommeil profond insuffisante.

- _ Arrêtez de regarder la télévision avant d'aller au lit.
- _ Couchez-vous une heure plus tôt que d'habitude.
- _ Faites attention aux signaux de votre corps et prenez des mesures individuelles.