



par Davina Kashala

QUESTION DU MOIS

POURQUOI SOMMES-NOUS TOUJOURS FATIGUÉS ?



Pourquoi sommes-nous si fatigués ?



Trop de temps devant les écrans

La lumière des écrans retarde l'endormissement et réduit la qualité du sommeil.



Stress lié aux études ou au travail

Le stress rend l'endormissement plus difficile et perturbe le sommeil.



Horaires irréguliers

Des heures de coucher variables perturbent l'horloge biologique, ce qui rend l'endormissement plus difficile et le sommeil moins réparateur.



Consommation excessive de caféine

Le café, les boissons énergisantes, certains thés et boissons gazeuses contiennent de la caféine, un stimulant qui peut rester dans l'organisme plusieurs heures et nuire à l'endormissement ainsi qu'à la qualité du sommeil.



Dormir 7 à 9 heures

Le sommeil permet au corps et au cerveau de récupérer.



Éviter le téléphone avant le coucher
Éteignez les écrans 30 à 60 minutes avant de dormir.



Garder des horaires réguliers

Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.



Faire de l'exercice

Bougez chaque jour améliore la qualité du sommeil.



Limiter la caféine

Évitez le café et les boissons énergisantes en soirée.



Créer un environnement calme

Dormez dans une chambre sombre, calme et fraîche.

Scannez pour
découvrir des
conseils simples
afin d'améliorer
votre santé .

