



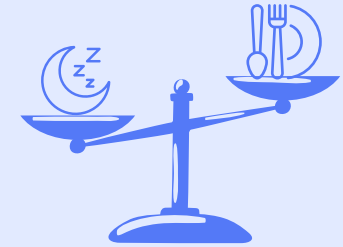
## IMPORTANCE DU SOMMEIL

- ✓ Réduction du stress et amélioration de l'humeur
- ✓ Rôle clé dans la gestion du poids et de la digestion
- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Amélioration des capacités de concentration et de mémoire

## CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

- ✓ **Créez une routine**  
Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour.
- ✓ **Adoptez une alimentation adaptée**  
Évitez les repas copieux ou riches en gras avant de dormir, privilégiez des aliments légers.
- ✓ **Évitez les stimulants**  
Limitez la consommation de caféine, d'alcool et les écrans avant de dormir.
- ✓ **Améliorez votre environnement**  
Chambre calme, sombre et à une température agréable (entre 18-20°C).
- ✓ **Préparez votre corps au relâchement**  
Techniques psycho-corporelles pour détente somatique profonde :
  - > Relaxation : Petit bambou
  - > Cohérence cardiaque : RespiRelax+
  - > Training autogène (concentration mentale) : MindReach

## LIEN ENTRE SOMMEIL ET NUTRITION



- ✓ Les carences en magnésium ou en vitamine B6 peuvent entraîner des troubles du sommeil.
- ✓ Les repas trop lourds ou sucrés le soir peuvent perturber l'endormissement.
- ✓ Les aliments riches en tryptophane (œufs, lait, poisson) favorisent la production de mélatonine.

**SAVEZ-VOUS QUE CE QUE VOUS MANGEZ PEUT INFLUENCER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL ?**



# LE SAVIEZ-VOUS ?

Une nuit de sommeil perturbée peut augmenter votre appétit le lendemain.

Le sommeil joue un rôle crucial dans le maintien d'un poids stable.

Dormir moins de 6 heures par nuit augmente le risque de maladies chroniques (diabète, hypertension).



# CONTACT

**Centre Médical Diététique**  
**« L'Alumnat »**  
7 rue de Moulins  
57160 SCY-CHAZELLES  
  
03 87 60 31 11



# BIEN DORMIR C'EST BIEN VIVRE !



**UN SOMMEIL DE QUALITÉ  
POUR VOTRE SANTÉ ET  
VOTRE BIEN-ÊTRE.**