

PAP 2022 – Mars Améliorer son sommeil

- Charlotte : « C'était très intéressant et je me suis aperçue que malgré les quelques réveils nocturnes, mon sommeil n'était pas de si mauvaise qualité, car il est normal de se réveiller à la fin d'un cycle de sommeil. »
- Nathalie : « On nous a expliqué le cycle du sommeil, composé de train ! qu'il ne faut pas louper, pour éviter de le louper et attendre l'autre train !! »
- Servane : « On nous a aussi expliqué que la sieste était importante même une sieste flash. »
- Estelle Balsco : « Moi j'ai bien aimé les apports théoriques sur ce qui se passe pendant notre sommeil avec les différents phases, c'est intéressant et puis les petits exercices à faire pour se redynamiser dans les moments où on peut avoir un coup de mou pendant la journée »,
- Béatrice : « Il est conseillé de manger plutôt salé le matin (carburant pour la journée) et repas léger le soir. éventuellement une petite collation sucrée le soir pour favoriser l'endormissement, il faut s'écouter et reconnaître les signes de fatigue et les portes du sommeil. Pour info : conduire après une nuit blanche équivaut à conduire avec 1 gr d'alcool dans le sang »,
- Morgane : « Cette réunion fut pour moi l'occasion de me réconcilier avec les démons de la nuit et d'avoir les bons outils pour une nuit sans soucis ! Animatrice au top »
- Eliane : C'était très intéressant car nous avons appris des trucs et astuces pour le sommeil et surtout le fait de déculpabiliser suite à une nuit blanche. J'ai découvert les différents cycles du sommeil. J'ai découvert aussi qu'il ne fallait pas louper le train et j'ai appris qu'il y a plusieurs types de siestes (Sieste Flash, Sieste énergisante et la sieste royale), Merci à Anne Cécile Duplessis car c'était super intéressant et super vivant, ça me donne envie de découvrir plus la sophrologie
- Valérie : En plus des « perturbateurs » du sommeil, le stress, les repas lourds, l'alcool, le sport tardif le soir, les écrans, nous avons les moyens d'agir et de mettre en place des actions pour prendre soin de notre maison « notre corps » ; Sophrologie / Yoga, de la détente, Repérer les trains « c'est-à-dire les signaux envoyés par notre corps > bayements, yeux qui piquent, pour aller nous coucher sans attendre et favoriser le repos Si réveils nocturnes, on peut lire / manger sucré ou se lever si on n'arrive plus à dormir.

