

## Troubles du sommeil

Les troubles du sommeil peuvent se manifester par des hypersomnies, des parasomnies ou des insomnies. L'insomnie correspond à une mauvaise qualité ou un manque de sommeil et se traduit, en général, par des difficultés d'endormissement et/ou des réveils nocturnes.

### Conseils :

- ✓ Boire des eaux minérales riches en magnésium. Exemple : Courmayeur ou Hépar.
- ✓ Manger léger le soir. Une mauvaise digestion (= lente et difficile) altérerait le sommeil.
- ✓ Privilégier les aliments à index glycémique bas. Exemple : légumineuses, riz complet, légumes etc.
- ✓ Consommer trois fois par semaine des poissons riches en oméga 3. Les oméga 3 amélioreraient la qualité du sommeil. Exemple : anchois, sardine, saumon, thon etc.
- ✓ Éviter les boissons excitantes à partir de 16 heures.
- ✓ Éviter de faire du sport en soirée. Pratiquer une activité physique en soirée perturberait le sommeil.
- ✓ Aller au lit quand le sommeil se fait sentir.
- ✓ Penser aux activités comme la cohérence cardiaque ou le yoga.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafofia