Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

# 13 REPOS



Outre que l'alimentation et l'exercice, un repos est un élément important de votre F!tPlan.

Physiologiquement, votre corps a besoin d'au moins 6 heures pour récupérer, mais plus de 9 heures de sommeil n'est pas non plus utile. Votre corps fonctionne comme une batterie : une fois chargé, vous pouvez le débrancher.

## Perdre du poids en dormant ou grossir ?

Au cours du siècle dernier, nous avons perdu plus de deux heures de sommeil par nuit. Les coupables sont notamment Netflix, qui nous colle parfois à la télévision jusqu'à des heures tardives, mais notre ordinateur et/ou notre smartphone nous tiennent également éveillés. En outre, notre alimentation et notre mode de vie ont un impact énorme sur la qualité de notre sommeil-.
Le manque de sommeil a des conséquences importants sur la santé et peut entraîner un affaiblissement du système immunitaire, une dépression, une hypertension, des problèmes cardiovasculaires et le diabète. De plus, elle influence votre comportement alimentaire de telle sorte que vous êtes plus tentés à consommer des aliments riches en graisses et en sucre.

Une privation de sommeil de 60 à 90 minutes entraîne également une diminution de la masse musculaire, ce qui se traduit par une augmentation de la masse graisseuse. Le message est de dormir suffisamment!

## Comment l'alimentation affecte-t-elle votre qualité de sommeil?

### Vous ne pouvez pas:

- ➜ Boire des boissons tels que café, thé, cola, ... après 14 heures si vous y êtes sensible.
- ➜ Consommation d'alcool : malgré son effet soporifique, l'alcool perturbe la qualité de notre sommeil.
- ➜ Manger trop tard dans la soirée : ne laissez pas le temps à votre corps de digérer votre nourriture.
- ➜ Manger des repas riches en graisses tard dans la soirée.

### Vous pouvez:

- ➜ Mangez bien et régulièrement.
- ➜ Choisissez de préférence plusieurs petits repas répartis dans la journée.

### Conseils supplémentaires pour un bon sommeil

- ➜ Assurez-vous d'avoir un bon matelas, une bonne literie et un bon oreiller.
- ➜ La température de votre chambre ne doit pas dépasser 18°C.
- ➜ Ne prenez pas de bain chaud juste avant de vous coucher. Ca fait augmenter la température corporelle, ce qui n'est pas favorable à un bon sommeil.
- ➜ Obscurcissez votre chambre à coucher autant que possible pour favoriser la synthèse de la mélatonine.
- ➜ Essayez d'éviter autant que possible la télévision, les ordinateurs, les smartphones, etc. jusqu'à une heure et demie avant d'aller vous coucher et choisissez plutôt un bon livre pour vous détendre.
- ➜ Écoutez votre corps ! Si vous commencez à bâiller et que vos paupières deviennent lourdes, mettez-vous au lit pour ne pas manquer le train du sommeil.

**Ce qu'il faut retenir de la HealthClass 13**

1. L'alimentation et le mode de vie ont un impact énorme sur votre sommeil.
2. Les smartphones et Netflix vous privent en moyenne de 2 heures de sommeil.
3. Ne consommez pas de graisse, de boissons énergisantes ou d'alcool avant de vous endormir.

Vida Sana team