

Pour ne pas être fatigué-e le matin au réveil.....

Dormir tôt est la meilleure façon de ne pas être fatigué au réveil.

Dormir tôt signifie être au lit à 21 heures.

Si vous aimez vivre le soir, accordez-vous néanmoins une semaine de repos par mois, pendant laquelle vous vous couchez tôt.

Si vous avez du mal à vous endormir quand vous vous couchez tôt, évitez de regarder un écran après la tombée de la nuit.

La pollution électro-magnétique est une cause majeure d'insomnie.

Si votre sommeil est trop léger ou insuffisamment réparateur à cause de réveils multiples, suivez les conseils du livre ***La fée électricité*** et du CD audio ***La mélatonine et le sommeil***.

Source :

<http://www.santepublique-editions.fr/objects/Info-utile-Pour-ne-pas-etre-fatigue-le-matin-au-reveil-par-Santepublique-editions.pdf>

Information mise en ligne le **04/02/2019**
par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante.