

## Une extrémiste

Mon mari m'a dit récemment que j'étais une extrémiste ! (Je voudrais juste préciser avant d'aller plus loin, ou avant d'être dénoncée à qui que ce soit, que ma posture envers le monde est celle de l'amour bienveillant).

Je dois convenir que oui quand je fais quelque chose, je le fais absolument à fond. Il y en a certaines où j'excelle, dont une est dormir ! Je pourrais participer au Championnat du monde du sommeil et repartir avec quelques médailles d'or, je le garantie. Ma routine est si finement réglée le soir, que mon sommeil est une histoire de réussite ! C'est vrai aussi que lorsque j'ai mes 9 heures de sommeil réparateur, mon bouton "start" s'allume et je suis en mode "aller en avant" pour le reste de la journée.

## Une destination lointaine

Ayant eu une carrière dans l'aviation, j'ai eu ma part de réveils à 2 ou 3 heures du matin. Alors que la plupart des voisins de ma rue trébuchent vers leur cuisine pour allumer la bouilloire et faire griller des toasts, je m'envolais avec la coiffure et le maquillage parfait pour une destination lointaine et ensoleillée !

## Ca nous tue !

Il y a un livre qui a eu un grand impact sur moi : il a changé ma façon de dormir, et c'est la clé de mon sommeil réussi. Après avoir lu "Why We Sleep" de Matthew Walker (Pourquoi nous dormons), je sais maintenant que le sommeil est l'un des piliers de mon bien-être et de mon mode de vie sain et épanouissant.

Matthew Walker, spécialiste du sommeil, déclare que " Le monde entier est épuisé, et ça nous tue ! (...).Beaucoup de gens traversent leur vie dans un état de sommeil insuffisant, sans s'en rendre compte."

## Etes-vous épuisé ?

- Vous arrive-t-il de vous endormir sur le canapé en regardant la télévision ?
- Prenez-vous le temps d'écouter ce que votre corps vous dit ?
- À quand remonte la dernière fois où vous avez fait une sieste, même de 10 minutes ?

## Essayez ceci à la maison

J'ai quelques suggestions pour vous si vous n'obtenez pas votre part de sommeil nocturne, il existe des moyens de le réparer rapidement.

- Trouvez une routine du soir que vous aimez et que vous pouvez respecter.

- Tamisez les lumières à partir de 20h, c'est super pour se mettre en condition pour dormir et vous faites des économies !
- Soyez actif pendant la journée, marchez, courez et dansez !
- Éteignez les écrans le soir (et oui, Netflix aussi)
- Lorsque vous vous réveillez le matin, prenez une dose de soleil matinal pendant 10 minutes (c'est le meilleur moyen de réinitialiser le rythme circadien).

La prochaine fois, nous pourrons regarder ce qui me fait sortir du lit le matin.

Pour plus d'informations sur le mouvement et la danse merci de cliquer sur [www.lyndsay-granveau.com](http://www.lyndsay-granveau.com)

Avec tendresse Lyndsay