



# 2

# Lili

Le sommeil est indispensable à la récupération physique et psychologique. Pendant que nous dormons, nos cellules se régénèrent, notre système immunitaire est renforcé et nos fonctions cognitives (mémoire, concentration, orientation) se consolident. A l'inverse, manquer de sommeil augmente le risque de dépression, d'irritabilité ou encore de prise de poids ou d'infection. Prendre soin de son sommeil c'est donc prendre soin de sa santé physique et mentale.

## Sorcière du sommeil Sleep witch

*Sleep is essential for physical and psychological recovery. While we sleep, our cells regenerate, our immune system is strengthened, and our cognitive functions (memory, concentration, orientation) are consolidated. Conversely, lack of sleep increases the risk of depression, irritability, weight gain, and infection. Therefore, taking care of your sleep means taking care of your physical and mental health.*

## Comment faire / Tips

- Avoir un rituel d'endormissement permet d'indiquer au cerveau que l'on entame la descente vers le sommeil, **pour les rituels, (Yoga carte 37) peut vous aider.**
  - S'autoriser à créer les conditions qui nous correspondent personnellement : dormir avec une veilleuse, pourquoi pas avec un doudou, ouvrir une fenêtre, dormir seul...
  - Utiliser des aides à l'endormissement (ASMR, hypnose, histoire pour dormir, bruit blanc)
  - Le cas échéant se rapprocher de son médecin pour identifier la nature du trouble du sommeil dont vous souffrez
- Having a bedtime ritual helps signal to the brain that you are beginning the descent toward sleep (for rituals, Yoga (Card 37) can help you).*
- Allowing yourself to create the conditions that work for you personally: sleeping with a nightlight, perhaps with a comfort object/stuffed animal, opening a window, sleeping alone, etc.*
- Using sleep aids (ASMR, hypnosis, sleep stories, white noise).*
- If necessary, consult your doctor to identify the nature of the sleep disorder you may be experiencing.*

## Pour approfondir / To learn more

[Site Internet de l'Inserm « Sommeil : Faire la lumière sur notre activité nocturne »](http://www.inserm.fr/sommeil)  
*Inserm Website, 'Sleep: Shedding Light on Our Nocturnal Activity'*