

boost!  
&  
moi



**Le sommeil :  
des cycles à préserver !**  
Qui veut une bonne journée passer,  
d'un bon sommeil doit bénéficier !



**Gros ou petit dormeur, il faut de tout pour faire un monde !**

Dormez-vous bien ? Là est la question... De **la qualité de votre repos dépend votre santé.**  
C'est pourquoi, comprendre le rythme de votre sommeil vous permettra d'améliorer votre bien-être au quotidien.

Notre cycle veille / sommeil est dicté par nos **horloges internes**. Toutefois, même si on aimerait les laisser s'exprimer librement, les obligations de la vie quotidienne, et particulièrement l'alternance jour/nuit nous rappellent à l'ordre.

L'essentiel est de déterminer votre **rythme naturel** pour tenter de le suivre. Mamie veut dîner à 19h pour être couchée à 20h et se lève aux aurores ; Baptiste, 19 ans, se couche à 3h du matin pour se réveiller pile pour le déjeuner.  
C'est le choc des générations, mais également la réalité de l'évolution des cycles de sommeil avec l'âge!

**QUEL EST VOTRE CYCLE ? LEVEZ-VOUS ET COUCHEZ-VOUS SANS AUCUNE CONTRAINTE PENDANT VOS VACANCES. VOUS VERREZ VITE SI VOUS ÊTES PLUTÔT DU SOIR OU DU MATIN !**

# Sommeil