

# SOMMEIL



Le **programme Coach Sommeil** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif ? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique afin de retrouver un meilleur sommeil.



## ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES !



### DÈS LE MATIN

- **Levez-vous à la même heure**, si possible tous les jours.
- **Préparez-vous un petit-déjeuner** copieux (avec du pain complet ou des céréales, un produit laitier, un jus frais et un seul café).



### AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Attribuez-vous une sieste si possible**, une demi-heure maximum, afin de ne pas perturber le sommeil du soir.
- **Mangez un repas équilibré** riche en antioxydants (vitamines C et E, Bêta-carotène, sélénium) en vitamines B et en magnésium.
- **Pratiquez une activité sportive**
- **Évitez le grignotage.**



### EN FIN DE JOURNÉE

- **Mangez léger et à heure fixe**, 2 à 3 heures avant le coucher.
- **Évitez les stimulants** (café, thé, soda, tabac, alcool).
- **Ne pratiquez pas d'activités physiques intenses** après 20 heures. Cela risque de perturber votre sommeil.
- **Déconnectez-vous** une heure avant de vous coucher de tous les appareils numériques (téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision). Ils stimulent trop et ne favorisent pas le sommeil.
- **Soyez attentif à vos signaux.** Dès que la fatigue se fait sentir (bâillements, yeux qui piquent...), allez vous coucher.
- **Retournez votre réveil** vers le mur. Regarder l'heure en cas d'insomnies irrite.
- **Évitez de dormir avec un animal de compagnie.** Il risque de vous déranger.
- **Concentrez-vous sur votre respiration** si le sommeil tarde à venir.



### LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150 à 300 mg/jour<sup>(1)(2)</sup> de 15 jours à un mois ou 600 mg/jour<sup>(3)</sup> pendant 2 jours** (un jour avant et le jour d'un évènement particulier).

<sup>(1)</sup> Lanoir D. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002)

<sup>(2)</sup> Dr Abdul Samad F. (et. Al.). Unpublished, (2011)

<sup>(3)</sup> Messaoudi M. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002)