

REPOS

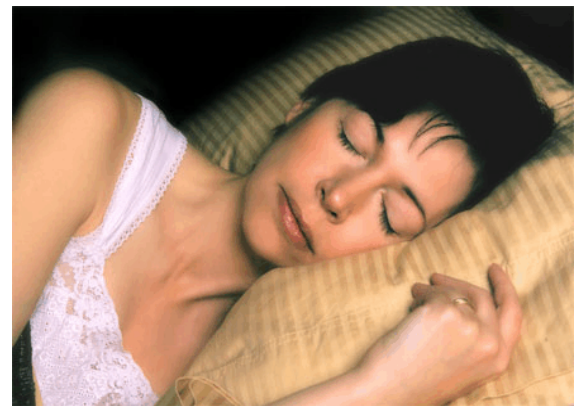
La vie d'aujourd'hui se passe à un rythme effréné, excitant et épuisant. Est-ce que la réponse c'est d'avoir davantage de sommeil? Une nuit de sommeil rafraîchissante et ininterrompue est un avantage certain, mais la plupart des gens ont des emplois sédentaires, avec des dates limites à respectées et des problèmes qui épuisent émotionnellement. Il est souvent difficile de s'endormir et de se reposer paisiblement. La fatigue est l'une des raisons les plus fréquentes des visites chez le médecin.



Le **sommeil est essentiel** pour maintenir un esprit bien équilibré et un corps en santé. Il permet à votre corps de se renouveler et aide à la guérison. Le repos fortifie le système immunitaire et peut ajouter des années à votre vie. Quand on se prive du sommeil adéquat, de grandes demandes alors sont faites auprès des sources d'énergie de secours. Si vous faites cela habituellement, vous pouvez vous attendre à avoir peu de résistance à la maladie et au stress.

Combien de sommeil est suffisant? Il est habituellement mieux d'avoir de 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour un adulte. Les heures avant minuit sont plus reposantes pour le corps. Si vous devez faire une sieste, le meilleur moment c'est au cours de la matinée.

Qu'en est-il des **pilules pour dormir** pour provoquer le sommeil si vous ne pouvez dormir? Au cours du sommeil normal, on a des périodes alternantes de sommeil léger ou profond. Le rêve semble être un exutoire naturel et se produit au cours du sommeil léger. Les médicaments pour dormir supprime souvent cette étape du sommeil, et lorsque vous vous réveillez, vous pouvez ne pas vous sentir aussi rafraîchi malgré l'apparent profond sommeil. Si cela continue, avec le temps les médicaments pour dormir contribueront à une fatigue chronique.



LES MEILLEURS PROVOCATEURS DE SOMMEIL SONT DES MOYENS NATURELS:

- Faites quotidiennement des **exercices** actifs pour contrecarrer la fatigue mentale et émotionnelle. Marchez, nagez ou travaillez dans le jardin au lieu de regarder la télévision.



- Prenez un **bain tiède** (pas chaud) avec de la musique douce et des lumières tamisées pour relaxer le corps et l'esprit.
- Prenez un breuvage tiède. Mais évitez la caféine, même durant la journée. C'est un stimulant qui cause ordinairement l'insomnie.
- Maintenez un horaire régulier pour aller au lit et pour vous lever.
- Un estomac vide favorise un meilleur sommeil. Mangez votre repas du soir plusieurs heures avant le coucher et faites que ce soit le repas le plus léger.
- Essayez les exercices simples pour vous aider à relaxer: Étirement, faites des cercles lents avec votre tête, faites un sourire et maintenez-le pendant quelques instants, froncez les sourcils et gardez-les froncer, prenez de profondes respirations, relaxez.
- Ne ressassez pas les problèmes de la journée au moment du coucher.

- Le repos ultime se trouve en Jésus. Laissez vos problèmes entre les mains du Seigneur et acceptez sa paix et son pardon.
- Le Seigneur nous a encouragés à travailler pendant six jours et de nous reposer le septième – c'est son plan pour un bon équilibre entre le travail et le repos.

