



Défi du repos numérique

Évitez les appareils électroniques au moins une heure avant le coucher pour améliorer la qualité de votre sommeil

DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi du repos numérique ! Dans notre monde hyperconnecté, il est facile d'oublier l'importance de la déconnexion. Ce défi est conçu pour vous aider à réduire le temps passé devant un écran avant de vous coucher, à améliorer la qualité de votre sommeil et à adopter des habitudes plus saines. Dans le cadre de ce défi, vous vous déconnecterez de votre téléphone ou de votre ordinateur au moins 30 minutes avant d'aller vous coucher, tous les jours pendant une semaine.

COMMENT LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN AFFECTE-T-IL VOTRE SOMMEIL ?

Votre corps possède une horloge interne qui régule votre rythme circadien, un cycle biologique de 24 heures que suivent la plupart des systèmes corporels. La lumière a un effet **sur le rythme circadien**. L'exposition à la lumière bleue émise par les écrans peut perturber **le cycle naturel du sommeil**. La lumière bleue empêche le corps de produire autant de mélatonine. En vous éloignant de la lumière bleue avant de vous coucher, vous donnez à votre corps plus de temps pour produire de la mélatonine et passer une nuit reposante.

What are the benefits of reducing screen time?

La réduction du temps passé devant un écran présente de nombreux avantages, le principal étant l'amélioration de la qualité du sommeil, qui a ses propres avantages.

- La réduction du temps passé devant un écran peut également améliorer la santé mentale en réduisant le niveau de stress.
- Le fait de permettre à votre esprit de se détendre peut vous aider à vous endormir plus facilement et à vous réveiller bien reposé.
- Le sommeil joue également un rôle essentiel dans **le fonctionnement de la mémoire**, de sorte que vous vous souviendrez et apprendrez mieux après une bonne nuit de repos.
- Un sommeil de qualité peut également avoir de nombreux avantages physiques, comme le maintien **d'un système immunitaire fort**.
- Le sommeil peut également **influer sur la gestion du poids** grâce aux hormones qui aident à contrôler l'appétit.

REPOS NUMÉRIQUE

LE DÉFI

Il est temps d'améliorer la qualité de votre sommeil en réduisant votre temps d'écran avant de vous coucher ! Cochez tous les jours de la semaine où vous avez rangé vos appareils au moins 30 minutes avant d'aller au lit. Cliquez sur les carrés à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



1

Désignez un point de chargement : Branchez votre téléphone à l'autre bout de la pièce ou dans une autre pièce pour résister à la tentation de le consulter.



2

Établissez une routine : Créez un rituel du coucher qui n'implique pas d'écran, comme la lecture ou la méditation.



3

Régalez des alarmes : Utilisez un réveil à l'ancienne au lieu de votre téléphone pour réduire l'exposition aux écrans juste avant le coucher.



4

Commencez progressivement : Commencez par 30 minutes et augmentez la durée au fur et à mesure que vous prenez cette nouvelle habitude.



5

Participez à des activités relaxantes : Remplacez le temps passé devant un écran par des activités telles qu'un bain, la tenue d'un journal ou des étirements doux.



6

Informez votre équipe de soutien : Informez vos amis et votre famille de votre défi afin qu'ils puissent vous soutenir.



7

Vous avez réussi ! Vous êtes sur la bonne voie pour acquérir une nouvelle habitude saine. Continuez à progresser et cherchez de nouvelles façons de vous dépasser.

DÉFI TERMINÉ !

Vous souhaitez poursuivre votre défi ? Essayez de le poursuivre pendant une semaine ou même un mois. N'oubliez pas qu'il s'agit d'investir dans votre santé et dans vous-même. Si vous manquez une journée, ne vous inquiétez pas. Concentrez-vous sur votre retour sur la bonne voie. N'oubliez pas que l'objectif du défi du repos numérique est de créer un changement durable pour une vie plus saine et plus équilibrée. Bonne chance et dormez bien !



Félicitations d'avoir terminé le défi Repos numérique

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

