

avril 2020

Chers amis,

Nous sommes donc aujourd'hui au 1^{er} niveau de la pyramide de Maslow, le niveau des besoins primaires.

Le 1^{er} de ces besoins est l'eau. A priori, chacun d'entre nous ne sera pas en difficulté pour satisfaire ce besoin primaire. Au pire, notre eau du robinet est accessible et potable. Bien entendu, il conviendra en cette période particulière de faire attention à la consommation d'alcool. La modération doit être actuellement plus que de rigueur !

Le 2^{ème} de ces besoins est le sommeil, plus important que le manger, autre besoin primaire que nous aborderons demain.

Le sommeil est en effet indispensable. Notre organisme aura ainsi l'occasion de se doter de défenses immunitaires et notre moral sera beaucoup moins fragilisé.

Voici quelques pistes pour dormir le moins mal possible en cette période source de stress :

Régularité du rythme lever / coucher (ces heures devront être raisonnables)

Exposition à la lumière naturelle en journée (à la fenêtre, en parlant avec passants et voisins par exemple ; dans son jardin, pour les plus chanceux)

Prendre le temps de « bouger » un minimum dans la journée

Attention à l'impact sur notre horloge interne des écrans que nous regardons plus que d'habitude (les écrans informatiques, plus intenses et plus proches de nos yeux, sont plus nocifs que la télé)

Attention à ne pas regarder à longueur de journée les chaînes d'informations en continu

Attention à la consommation de café, de thé, de coca,...

Attention à la richesse des repas du soir (apport calorique à modérer)

Attention enfin à la température de vos chambres (chambres tempérées)

Avec toutes ces pistes, je vous souhaite de bonnes prochaines nuits !

A demain.

Votre Président,

Fred