

Se reposer vraiment

Fatigué-e ? Peut-être avez-vous tout simplement besoin de repos ! Si vous ne pouvez pas partir en vacances, voici comment donner à votre cerveau la sensation d'être en vacances tout en restant chez vous.

La meilleure façon de se reposer, c'est de ne rien faire du tout. Accordez-vous une après-midi entière de vrai répit ! Allongez-vous sur votre lit, avec un livre. Si le sommeil vient, laissez-vous dormir. Demain, vous serez plus rapide et plus efficace, vous améliorerez votre productivité : une tâche nécessitant plus d'une heure quand vous étiez sous l'emprise de la fatigue sera réalisée en moins d'une demi-heure quand vous serez en forme.

Prendre le temps de vous reposer ne vous mettra donc pas en retard car vous vous rattraperez ensuite en étant deux fois plus rapide : "Savoir perdre du temps pour en gagner".

Voici une autre façon efficace de vous reposer sans quitter votre domicile.

Vers 19 h, après avoir fait votre toilette, mettez-vous au lit avec un plateau-repas et un livre ou une bande dessinée. Sur votre table de chevet, vous aurez préparé un verre d'eau. L'été, lisez tranquillement jusqu'à ce que l'obscurité s'installe, *sans allumer la lumière*. Fermez les yeux, restez au calme et attendez que le sommeil vous prenne. L'hiver, éteignez la lumière à 20 h 30 au plus tard. Avant de vous mettre au lit, vous aurez pris la précaution de débrancher tous les appareils électriques qui se trouveraient dans la pièce et de placer le réveil dans une autre pièce (à portée d'oreille si vous devez l'entendre sonner le lendemain).

Si vous vous éveillez avant le lever du jour, savourez le *farniente*. Écoutez le silence de la nuit. Jouissez de savoir qu'il reste encore du temps avant que le devoir vous appelle et vous oblige à quitter votre lit douillet. Si vous devez aller aux toilettes, n'allumez pas la lumière. Déplacez-vous comme un chat dans votre univers familier. Vos yeux distinguent les obstacles que vous contournez aisément avant de revenir vous allonger. Buvez délicatement l'eau et suivez avec plaisir son parcours dans votre corps. Laissez revenir le sommeil.

Le lendemain, vous vous réveillerez frais et dispos, avec la sensation d'avoir rajeuni de plusieurs années.

Pourquoi est-il si reposant de se coucher tôt ? Dès le début de l'obscurité, la mélatonine, hormone qui induit le sommeil, commence à être sécrétée dans le cerveau. Lors des soirées éclairées par la lumière artificielle, elle est détruite et c'est pour cela que nous n'avons pas sommeil avant une heure tardive. Mais lorsque sa sécrétion est optimisée par l'absence de lumière, son effet anti-oxydant facilite la régénération cellulaire nocturne. ♥

Vous trouverez d'autres informations utiles sur la mélatonine dans le livre *La Fée électricité*, sur le CD audio *La mélatonine et le sommeil*, et dans l'article *Le Coût d'Etat des gadgets sans fil*.