

# TRANSCRIPTION

Vous êtes plus fatigué ou vous avez l'impression de moins bien dormir pendant le ramadan ? Je vous explique pourquoi et surtout comment faire pour y remédier. Alors c'est vrai que durant le mois du ramadan, en particulier au printemps et en été, les journées sont très longues, les nuits sont très courtes, ce qui veut donc dire que la période durant laquelle vous allez pouvoir manger et vous reposer, elles sont finalement assez courtes. D'autant plus qu'on va manger assez tard, on aura tendance à aller se coucher immédiatement, on va manger en grande quantité, le système digestif va tout faire pour digérer et à ce moment-là, si on se couche, forcément le sommeil peut être perturbé.

Si on rajoute à ça les excitants qu'on peut prendre notamment le soir, comme la cigarette, le café ou le thé, on comprend que le sommeil peut être perturbé. N'oubliez pas enfin que lorsque vous vous réveillez le matin pour prendre le petit déjeuner, si jamais vous ne vous rendormez pas, là encore votre sommeil est fractionné et par conséquent, vous pouvez être fatigué durant la journée. Ce que je vous conseille, c'est d'éviter de manger en grande quantité et de tout de suite aller vous coucher.

Votre sommeil sera forcément perturbé. Essayez de respecter un laps de temps d'au minimum une ou deux heures pour essayer de mieux digérer et de mieux dormir. Enfin le soir, essayez de manger lentement.

Commencez tranquillement par un petit bouillon. Marquez une petite pause, le temps que votre système digestif digère se met en place et puis ensuite, vous pouvez manger un peu plus. Essayez de faire une petite marche à l'extérieur pour digérer et puis il est temps d'aller dormir. Ce que je vous recommande, c'est aussi d'être régulier dans votre sommeil et de ne surtout pas décaler votre horloge biologique. Pour faire très simple, parfois pendant le ramadan, certains vont avoir tendance à se coucher très tard pour se lever très tard. Or, le sommeil que vous allez avoir entre 3h du matin et 15h de l'après-midi ne sera absolument pas réparateur.

Il est important de se coucher tôt, 22h, 23h au maximum, pour se lever tôt, c'est à ce moment-là où le sommeil est le plus réparateur. d'un journal d'un euro, 14 centimes brutes, la feuille de chou ne rapporte plus.