

## Une bonne nuit de sommeil

Vous vous réveillez grognon et sans énergie ? Vous n'êtes pas seul ! Selon Santé Publique France, presque la moitié des Français a des problèmes de sommeil (et jusqu'à 66 % pendant le confinement). Même si les obstacles à un bon sommeil sont courants (et frustrants), il existe des moyens de se glisser plus facilement dans les bras de Morphée.

### COMMENT FAIRE

Déterminez ci-dessous quel obstacle vous empêche de dormir. Ensuite, essayez l'une des stratégies proposées, toutes basées sur la science.

Ça ne marche pas ? Essayez-en une autre !



### OBSTACLE : Un esprit encombré

#### Stratégie :

- » Écoutez la méditation " Fin de la journée " de Headspace dans l'appli WW.
- » Faites une liste des choses qui vous préoccupent, et laissez-la de côté jusqu'au lendemain.



### OBSTACLE : Un corps agité

#### Stratégie :

- » Prenez une douche ou un bain chaud environ une heure avant de vous coucher.
- » Mettez de la musique apaisante et faites quelques étirements.



### OBSTACLE : Une soirée mouvementée

#### Stratégie :

- » Prenez de l'avance le dimanche sur vos factures, vos e-mails, tout ce qui vous empêche de dormir.
- » Diminuez le temps de préparation de vos repas avec des ingrédients pré-coupés ou précuits.



### OBSTACLE : Des réveils nocturnes

#### Stratégie :

- » Évitez la lumière bleue qui fait croire à votre cerveau qu'il fait jour. (Astuce : lâchez votre téléphone !)
- » Lisez pendant 20 minutes, au calme, avec un éclairage doux.



Quelle stratégie allez-vous essayer pour améliorer votre sommeil cette semaine ? Partagez-la sur Connect #Sommeil. Et toujours vos produits sur [wwboutique.fr](http://wwboutique.fr).

**Wellness that Works.**  
Le bien-être qui vous réussit



## Clafoutis aux quetsches et aux flocons d'avoine

Préparation 15 min | Cuisson 40 min | Pour 6 personnes



60 g de flocons d'avoine

4 g de flan instantané  
non sucré en poudre

1 cc d'édulcorant

1 cc de cannelle

2 œufs de poule moyens

2 pots de fromage blanc  
nature 0%

700 g de quetsches

1. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

2. Tapiser le fond de 6 petits moules de 10 g de flocons d'avoine.

3. Mélanger le flan avec 100 ml d'eau. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les quetsches et mélanger afin d'obtenir une préparation homogène. Répartir cette préparation sur les flocons d'avoine et terminer par les quetsches. Enfourner pour 40 min.

 Végétarien

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.