20240207 dormir

Quelqu'un qui ne dort pas suffisamment peut avoir, eh bien, des conséquences à la fois physiques et psychiques.
En fait, l'homme, c'est un peu comme une voiture, on a besoin d'avoir du carburant, donc ça c'est l'alimentation.
On a besoin d'avoir un entretien, c'est l'activité physique, mais on a aussi besoin de repos, c'est plutôt le sommeil, mais ça sert surtout à se reconstruire sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychique.
Finalement, c'est la reconstruction de son être profond.

Et donc on va passer la première partie de la nuit à se reconstruire physiquement.
On va éliminer les toxines qui se sont accumulées dans l'organisme au cours de la journée.
On va réparer la fatigue musculaire, on va régénérer finalement les cellules, et donc ça va être d'abord une première partie de reconstruction physique, de mise au repos de l'organisme, et puis c'est aussi la reconstruction psychique.

On passe la deuxième partie de la nuit à se reconstruire psychiquement.
Dans la journée, vous avez un certain nombre d'émotions, de la colère, de l'anxiété, de la nervosité et donc on doit traiter un certain nombre d'informations.
Le sommeil sert à traiter l'information, à diluer les émotions qu'on a eu tout au long de la journée pour pouvoir affronter une journée finalement avec un réceptacle nouveau d'émotion.
Et donc quelqu'un qui ne dort pas suffisamment en termes de quantité ou qui dort finalement avec une qualité de sommeil altérée peut avoir, eh bien des conséquences à la fois physiques et psychiques.