

Pendant les vacances, c'était la belle vie, mais voilà, c'est terminé ! La rentrée est arrivée avec ses gros sabots et vous voilà dans l'obligation de programmer à nouveau votre réveil aux aurores. Si certains s'en accommodent très bien, pour d'autres, c'est ... plus compliqué. Pas de panique, nous arrivons à la rescousse pour enfin être du matin et se lever du bon pied !

Adieu smartphone

Vous connaissez la touche snooze, cette fonctionnalité redoutable qui consiste à différer la sonnerie que vous avez programmée pour pouvoir vous rendormir quelques minutes ? Certaines études soulignent que l'effet peut être assez nocif dans la mesure où le cycle de sommeil est relancé et le réveil encore plus difficile. Les conséquences peuvent être ainsi de se sentir très fatigué(e) pendant toute la journée. Sans parler de ceux qui ne peuvent résister à jouer 10 min avant de mettre un orteil hors du lit... Pas terrible comme mise en route, non ?

Alors soyez plus malin que votre smartphone qui vous pousse à toutes sortes de tentations ! Éloignez-le de votre lit (5 mètres seraient le minimum réglementaire), et vous serez motivé(e) pour passer rapidement à la station verticale ! Autre stratégie toute simple pour vous éviter une lutte de chaque instant le matin : changez de réveil ☐

Un réveil tranquille avec le simulateur d'aube ?

Voici une alternative au smartphone et au vieux réveil mécanique. Le simulateur d'aube diffuse progressivement une lumière dont le spectre est proche de celui de la lumière naturelle. Il se déclenche avant votre heure de lever avec une intensité de lumière croissante. En bref, un autre réveil pour chasser la déprime et démarrer la journée en douceur.

En plus du café, des astuces pour bien se réveiller le matin !

LE café ! (un thé ou une boisson chocolatée, ça fonctionne aussi)

Arabica ou robusta, corsé ou allongé, il est largement consommé dès le réveil. Apprécié pour son effet **coup de fouet**, ne vous en privez pas !

Si vous sentez le besoin de vous réhydrater au réveil, **le thé** c'est parfait ! En plus, **la théine** qu'il contient améliore votre concentration et peut également réduire la sensation de stress. Alors thé ou café, à vous de choisir.

Ah oui, j'allais oublier les gourmands... Un seul mot d'ordre : faites-vous plaisir ! Si vous préférez **une douceur cacotée**, prenez le temps de la savourer avec plaisir. Le cacao contient de la caféine lui aussi !

Lancer la playlist du matin (inspirez-vous de notre **playlist de l'été**)

Vous le savez bien, la musique adoucit les moeurs et aussi, les matins. Alors, envoyez aux oubliettes les flash infos trop anxiogènes. Sous la douche ou dans la cuisine, libre à vous de vous réinventer jazzman/jazzwoman ou rockstar. Voilà, vous venez de trouver votre meilleur allié pour briser la monotonie du lundi matin !

Sourire devant la glace !

Sourire - même de manière forcée - devant la glace génère une stimulation cérébrale. C'est également une gymnastique matinale qui sollicite de nombreux muscles. Une série de petits massages faciaux finiront de défroisser vos traits. Le tout vous donnera bonne mine et bonne humeur.

En plus du café, des astuces pour bien se réveiller le matin !



Un peu d'air et quelques étirements

Vous avez peut-être haï cette torture parentale : l'ouverture violente de rideaux et fenêtres. Avouez tout de même qu'un peu d'air facilite votre réveil. Ensuite, pensez à étirer vos muscles encore endoloris par le sommeil. L'activité sportive génère la production d'endorphine et influence la régulation de votre humeur. Alors dites oui à [la séance de sport](#) (running, piscine, yoga...) pour aborder sereinement la journée.

Notre dernier conseil pour en finir avec les arrivées fracassantes au travail, partez en avance pour éviter les bouchons ou ressortez votre vélo !

En plus du café, des astuces pour bien se réveiller le matin !

Si vous avez envie de nous faire partager vos astuces et rituels personnels du matin, n'hésitez pas ! ☐

Articles similaires



Slow cosmétique à faire soi-même !



Le Fika : la pause café bonheur à la Suédoise a 100 ans !



Des petits-déjeuners musclés pour bien commencer l'année...