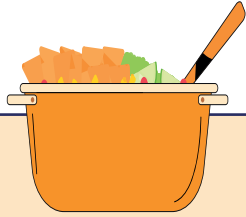


+1EYME



Le saviez-vous ?

DLC (Date Limite de Conservation) ou DDM (Date de Durabilité Minimale) ?

DLC : Apposée sur des denrées très périssables, elle indique « À consommer jusqu'au... ».

Il est impératif de la respecter pour ne pas mettre sa santé en danger.

Les produits portant cette mention et ayant dépassé la date limite de conservation doivent obligatoirement être retirés de la vente.

DDM : Traduite par la mention « À consommer de préférence avant le... », elle offre plus de souplesse.

On peut tout de même consommer le produit après cette date sans incidence sur la santé, bien que le produit puisse avoir perdu en qualité gustative et / ou nutritionnelle.

Sweet night 20h - 24h

Après une journée bien remplie de travail ou de cours, il est enfin temps de se détendre chez vous.

Vous vous demandez « Qu'est-ce que je vais manger ce soir ? ».

Voici quelques astuces pour faire vos courses tout en respectant un petit budget.

Astuces pour faire ses courses :

- **Faire une liste de courses :** Planifiez vos repas et créez une liste détaillée pour éviter les achats inutiles.
- **Acheter en vrac :** Les produits en vrac sont souvent moins chers et vous permettent de prendre juste ce dont vous avez besoin.
- **Utiliser des applications comme Too Good To Go :** Récupérez des invendus alimentaires à prix réduits.
- **Prendre ses légumes dans une AMAP étudiante :** Soutenez l'agriculture locale et obtenez des produits frais à moindre coût.
- **Ne faites pas les courses le ventre vide :** Vous éviterez ainsi d'acheter des aliments non essentiels par gourmandise.



+1EYME



Le sommeil

Le sommeil est un pilier fondamental pour avoir une bonne hygiène de vie et se sentir bien tout au long de la journée.

Voici des conseils pour avoir une meilleure qualité de sommeil.

La check list du sommeil

- ☐ **Je passe un moment sans écrans avant de dormir :** Réduisez l'exposition à la lumière bleue pour mieux vous préparer au sommeil.
- ☐ **J'ai un environnement propice au sommeil :** Assurez-vous d'avoir de l'obscurité, du silence et une température fraîche dans la chambre.
- ☐ **Je dors à heure fixe :** Maintenez une régularité dans vos horaires de coucher et de lever.
- ☐ **Je pratique des activités relaxantes avant de dormir :** Faites de la lecture, de la méditation ou des étirements pour vous détendre.
- ☐ **Je planifie ma journée du lendemain :** Organisez-vous pour avoir l'esprit libre avant de dormir.
- ☐ **J'évite les excitants en fin de journée :** Limitez la consommation de thé, café, et boissons énergisantes.
- ☐ **Je prévois une durée de sommeil suffisante, 8h en moyenne :** Assurez-vous de dormir suffisamment pour être en forme.
- ☐ **J'évite de regarder l'heure pendant la nuit :** Réduisez l'anxiété liée au sommeil en ne consultant pas l'heure.