9 stratégies simples et efficaces

Pour prendre soin de votre sommeil

Une découverte sensationnelle

Et si je venais un jour vous voir pour vous expliquer que les scientifiques viennent de découvrir un nouveau traitement révolutionnaire :

- ★ Qui améliore votre espérance de vie, qui renforce votre mémoire, qui booste votre créativité
- ★ Et qui, en plus vous rend attirant, vous permet de rester mince, et vous évite les fringales.
- ★ Qu'il réduit le risque d'avoir un cancer ou d'avoir une maladie neurodégénérative, vous évitant ainsi la démence.
- ★ Sans oublier qu'il renforce votre protection immunitaire et donc repousse le rhume, la grippe. qu'il diminue le risque d'AVC, de crise cardiaque, de diabète.
- ★ Et cerise sur le gâteau, il vous rend plus heureux, moins stressé, moins anxieux, moins déprimé ….

Et si je vous disais que vous pouvez obtenir TOUT CELA **… G.R.A.T.U.I.T.E.M.E.N.T !**

Vous pensez que j'ai pété les plombs ?

Mais alors que faire de plus de

17.000

rapports scientifiques qui corroborent mes propos ?

Et ce remède miracle c'est ...

LE SOMMEIL !

Avez vous le sentiment ?

- ❏ D'être souvent dans un état de fatigue extrême
- ❏ D'être déjà exténué dès le réveil,
- ❏ D'avoir des pertes d'énergie dans vos journées
- ❏ De rentrer à la maison le soir raplapla, sans envie
- ❏ D'être irrité ou irritable facilement
- ❏ De vous endormir dans votre canapé devant la télé

Cela est malheureusement “NORMAL” …

… à cause de la logique du toujours **Plus**

Plus d’heures de travail, **Plus** de distractions , **Plus** de consommations, … Tout cela en plus combiné avec la nouvelle règle du jeu du **tout tout de suite**.

Ce qui a pour conséquence **moins …**

Moins de temps avec ceux que nous aimons, **Moins** de réflexe pour prendre le temps. **Moins** de patience. **Moins** de sérénité. Et surtout **moins d’heures de sommeil,**

Nous pressons sur le fruit, pour en tirer le plus de jus possible, et quand il n’y en a plus … nous pressons encore !

Nous sommes en manque de sommeil

Alors que nous devrions normalement tous dormir en moyenne entre 7 et 9 heures (à part les personnes qui ont un gène particulier qui leur permet de moins dormir... mais cela ne concerne que moins d'1% de la population…)

, selon une étude de MMA (l'assurance) les dirigeants dorment en moyenne **6H30 par nuit,** et les salariés 6H42. En moyenne **68% de la population française** dort entre 6 et 7 heures, et seulement **15% des personnes** dorment plus de 7 heures.

Les chercheurs de l'Université d'OXFORD disent que nous avons perdu une à deux heures de sommeil par rapport à il y a 60 ans … 2H sur la moyenne de notre besoin à savoir sur 8 heures :

Cela fait 25% de moins !

Nous vivons une épidémie de privation de sommeil

Les bénéfices d'un bon sommeil

La majeure partie de la population à l'heure actuelle est donc **en dette de sommeil** alors que le sommeil est essentiel à notre équilibre physiologique. Il nous permet en effet :

- ➔ D'augmenter notre énergie
- ➔ D'améliorer notre concentration
- ➔ De faire de meilleurs choix sur la qualité de notre nourriture
- ➔ D'augmenter l'autophagie
- ➔ D'améliorer nos fonctions immunitaires
- ➔ De réduire les risques de développer une maladie chronique (type diabète II)
- ➔ D'avoir une meilleure mémoire
- ➔ … et tout ce que j'ai cité précédemment

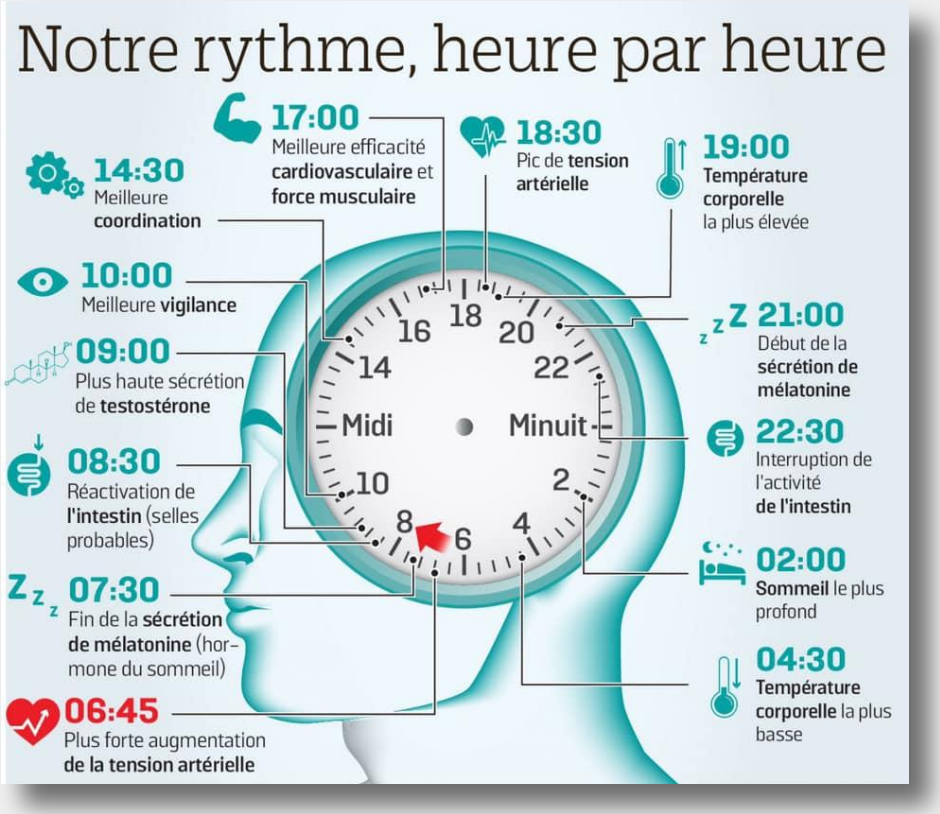
Une question de qualité et non de quantité

Physiologiquement, notre corps - et donc aussi notre cerveau - suit un cycle **(le cycle circadien)** dans la journée et a besoin de différentes phases de sommeil pour son équilibre.

Il faudrait tout faire donc pour se mettre dans les bonnes conditions pour les dérouler !

Et cela n'est plus le cas...

Mais vous pouvez changer tout cela !



Voici les 9 Stratégies

Pour vous aider à avoir un **Meilleur SOMMEIL**

LA RÉGULARITÉ

- STRATÉGIE 1 -

Prendre de bonnes habitudes

Même si bien sûr il y a toujours des aléas. Et même si nous devons aussi vivre une vie épanouie et sociale (donc accepter des invitations chez des amis, sortir avec la famille, regarder parfois un film tard), nous devons faire en sorte le plus possible d'**avoir un programme de sommeil.**

En faisant en sorte de nous lever et nous coucher à la même heure… y compris le week end.

Il ne faut d'ailleurs pas croire que nous pouvons rattraper un retard de sommeil, en restant au lit plus tard le week end alors que notre semaine a été surchargée.

La solution

Mettez un réveil ou une alarme sur votre smartphone pour vous souvenir qu'il est temps d'aller au lit.

Nous avons pris l'habitude de le faire pour se réveiller , alors pourquoi ne pas prendre l'habitude de le **faire pour vous coucher.**

L'EXERCICE oui MAIS ...

- STRATÉGIE 2 -

L'exercice est profitable pour un bon sommeil,

… à condition d'éviter de le faire en fin de journée (*).

Il faut bouger car cela est bon pour notre cerveau, pour notre santé. Mais il faut éviter de le faire **au moins deux heures avant votre coucher.**

Si vous ne pouvez pas faire autrement, il va falloir vous habituer à prendre une douche froide, qui viendra réguler votre température . En effet, l'endormissement est corrélé avec une baisse de la température corporelle. Et quand vous faites du sport, vous augmentez votre température.

Vous avez compris maintenant pourquoi la douche froide …

(*) une étude semble venir contredire cette vérité. Toutefois j'appuie mes dires sur ma propre expérience et également sur les fonctions naturelles de notre corps - notamment avec la diminution température -. Bien sûr nous avons tous nos propres modes de fonctionnement… donc la meilleure solution est de tester et de faire votre propre vérité !

La consommation d'Alcool le soir

- STRATÉGIE 3 -

Fausse croyance sur l'alcool

Nous avons la sensation agréable, en buvant un verre de vin par exemple le soir, que cela nous détend. Alors oui c'est vrai , avec l'alcool, le cerveau ralentit, le calme s'installe, la respiration devient régulière.

Donc pour s'endormir, cela peut être bénéfique .

Sauf qu'il y a un autre effet … négatif celui-ci. Durant le dernier stade d'une nuit de sommeil, nous passons par le sommeil paradoxal, reconnu scientifiquement pour avoir un rôle essentiel dans la mémorisation ou encore la créativité de l'homme. C'est la partie du sommeil où se produisent les rêves.

Et c'est cette phase de sommeil qui est considérablement réduite lors d'absorption d'alcool. Donc si vous voulez soigner votre sommeil : **soignez votre consommation d'alcool …**

La consommation de caféine

- STRATÉGIE 4 -

La caféine c'est bon pour notre santé mais ...

Ce qu'il faut savoir c'est que le café, mais aussi les sodas, certains thés, le chocolat noir contiennent tous de la caféine.

Sachant que

1. la caféine empêche l'adénosine - notre hormone déclencheur du sommeil - de faire son effet, c'est-à-dire qu'elle empêche cette substance d'induire notre envie de dormir.
2. et que notre corps met environ 5 à 7 heures pour éliminer 50% de la caféine que nous ingurgitons.

, il semble logique d'**éviter de consommer ces aliments à partir de 14 heures.** Cela vous aidera à mieux vous endormir le soir et vous permettra d'avoir surtout un sommeil plus réparateur..

Le côté obscur de la lumière moderne

- STRATÉGIE 4 -

Nous, Humains, sommes des animaux visuels

Notre vision est diurne, c'est pour cela que nos ancêtres ne faisaient plus rien après le coucher du soleil

⅓ de notre cerveau est dédié au traitement de l'information visuelle .

Et pour cela, dans notre cerveau, nous avons un dispositif qui détecte la lumière. C'est le noyau suprachiasmatique, qui est notre horloge interne du cycle circadien.

Et celui-ci génère (ou pas) la mélatonine (l'hormone du sommeil) pour nous dire :

Hé, il fait nuit, donc il est temps de dormir !

Mais nous vivons à l'ère d'un mensonge psychologique :

LA LUMIÈRE ARTIFICIELLE !

Alors que, pendant des millions d'années, nous avons vécu au rythme du soleil, depuis l'invention de Thomas EDISON (au milieu des années 1870) nous avons bouleversé nos habitudes (mais pas celles de notre cerveau !)

L'ATTAQUE DES LEDS !

On se croirait presque dans le célèbre film de la saga STARWAR ...

En plus nous avons subi un deuxième assaut technologique dû à une invention de 1997 !

En effet, les LEDS (la fameuse invention des années 90) équipent non seulement nos lampes. Mais sont maintenant surtout fortement utilisées dans nos écrans de télévision, ordinateurs et autres smartphones.

Résultat : regarder son IPAD deux heures avant d'aller se coucher bloque l'augmentation habituelle de la mélatonine de 23% !

Une multitude d'études mettent en avant les conséquences de l'utilisation d'un écran en soirée. Voici ,entre autre, les conséquences ...

Les écrans et les leds ont un effet négatif sur

1. **Notre rythme naturel du sommeil**
2. **La qualité de notre sommeil**
3. **Notre attention durant la journée**

La solution

Vous devez prendre de nouveaux réflexes sur votre rapport aux écrans et à la lumière non naturelle !

Pendant des millénaires, nous avons été habitués à dormir sans lumière; et ce n'est pas les quelques dizaines d'années (depuis l'invention de l'électricité) qui ont permis à notre cerveau de s'adapter .

1. C'est pour cela qu'il faut **débarrasser votre chambre de tout ce qui peut perturber** votre sommeil en terme de lumière : lampe, radio réveil, télévision, toutes ces sources de lumières sont à proscrire pour avoir un bon sommeil.
2. Et que vous devez aussi réduire fortement la lumière non naturelle disons **une heure avant de vous endormir.** Coupez la télé, mettez des ampoules rouges si vous le pouvez à la place de vos ampoules classiques, lisez quelques pages d'un livre de fiction avant de vous endormir..

La sieste oui mais ...

- STRATÉGIE 6 -

La sieste c'est excellent

Il est important de faire une sieste si vous avez besoin de récupérer un peu de manque de sommeil.

Mais si vous faites des siestes, soyez vigilant :

- ❏ De ne pas faire plus d'une demi heure de sieste, sinon vous allez faire croire à votre corps que vous rentrez dans un cycle de sommeil
- ❏ De ne pas la faire après 15 heures, car une sieste en fin d'après midi empêche de s'endormir facilement le soir

Profitez du soleil

- STRATÉGIE 7 -

Exposez vous à la lumière du soleil

La lumière du soleil est un élément clé de la régulation du schéma de sommeil journalier.

Si vous le pouvez, prenez votre dose de lumière dès le lever: par exemple, quand vous prenez votre petit déjeuner, faites le si possible à la lumière du jour, Faites en sorte d'aller vous balader pendant une demi heure dans votre journée pour avoir votre dose de vitamine D.

C'est pour cela que les experts du sommeil recommandent, aux personnes qui ont des difficultés de s'endormir, de s'exposer au moins une heure à la lumière naturelle le matin… car cela diminue le niveau du cortisol - hormone du stress - du soir!.

Et n'oublier de baisser le niveau des lumières avant d'aller vous coucher.

Soigner le comment vous vous réveillez

- STRATÉGIE 8 -

L’inertie du sommeil

La plupart d’entre nous se focalisent sur le à quel moment il faut mettre le réveil , pour se réveiller à la bonne heure et commencer à faire ce qui à faire, - Et c'est là l'erreur !

En fait la chose la plus importante qui va impacter notre journée est le

COMMENT nous nous réveillons

Donc le matin si vous êtes le genre de personne qui se dit , quand le reveil sonne " ***allez encore 5 minutes -*** (et j'ai fait partie pendant si longtemps de ces gens là !), vous devez changer de comportement

Ce type de comportement crée un état mental que l'on appelle **l'inertie du sommeil** ... Et oui ce réflexe a même un petit nom, tellement il est impactant !

L’inertie du sommeil

En effet, des études sur le sommeil ont démontré que plus le temps d'éveil est long et plus on devient somnolent.

Cela est principalement dû au cycle de notre sommeil : juste avant de se réveiller, notre corps se met dans un mode de remise en route et notre cerveau aussi !

Mais en se disant *... allez encore 5 minutes, je suis trop bien, il fait bon sous la couette...* et bien nous disons à notre cerveau ... *retourne en mode sommeil* !

Physiologiquement, il a été démontré - par des expériences scientifiques utilisant des techniques d'imagerie cérébrale - que la durée nécessaire au retour à une irrigation sanguine typique pour l'état d'éveil varie selon la région cérébrale. et ce cycle complet, dure normalement entre 90 et 110 minutes .

L’inertie du sommeil

Avec pour conséquence : la région du cortex cérébral qui est responsable de la prise de décision , de l'attention, du self contrôle est donc en mode sommeil. Et ce potentiellement pour au minimum les 90 prochaines minutes ...

Ce n'est d'ailleurs pas surprenant que la majorité des accidents aient lieu le matin tôt. Le risque d'avoir un accident de voiture est 20 fois plus grand à 6 heure du matin qu'à 10 heure si l'on prend en compte la densité du trafic.

Notre capacité de performance décline fortement avec l'augmentation de la somnolence. Dans ces cas là, nous sommes plus lent, plus enclin à faire de d'erreurs .

Nous manquons de précision et de motivation. C'est en fait comme nous étions sous influence de l'alcool.

La solution

Alors comment changer cela ?

Il faut changer d'habitude...

Donc demain matin, au lieu d'utiliser le bouton snooze de votre réveil et de vous rendormir en :

- ➔ augmentant ainsi votre inertie du sommeil,
- ➔ embuant votre cerveau pour les 4 premières heures de la journée ,au risque de diminuer fortement votre efficacité et votre disponibilité

.... même si vous vous sentez fatigué, même si il fait plus chaud sous la couette ... éteignez votre réveil et levez vous **immédiatement** !

EN CONCLUSION

TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE

Je ne crois pas aux solutions miracles, ni aux préconisations qui correspondent à tous.

Nous avons tous nos propres cycles et modes de fonctionnement. Mais aussi nos contraintes (familiales, professionnelles, ...).

Tout ce que j'ai mis dans ce document, je les ai testées. Je les ai aussi choisies parce qu'elles s'appuient sur des vérités scientifiques, notamment sur des études faites autour des neurosciences qui remettent en cause chaque jour plein de croyances du passé.

Ma seule prétention ici est de vous donner un seul conseil : testez tout ceci (mais une chose à la fois !), expérimentez, faites à votre sauce, dans le sens qui s'adapte le mieux à vous .

ADOPTEZ puis **ADAPTEZ** ... Et n'hésitez pas à me **partager** vos expériences

Et si vous voulez aller plus loin ...

Sentez vous libre de réserver un créneau avec moi pour échanger sur vos besoins en utilisant le lien ci-dessous.

J'ai ouvert quelques créneaux de mon agenda pour des entretiens gratuits.

Peut être que nous trouverons ensemble une solution à votre croissance pro et perso.

Mon but: vous permettre de **mieux concilier**

Votre ambition professionnelle,
Votre vie personnelle,
Et votre propre équilibre

https://entreprenezvous.com/tete-a-tete