



OPTIMISER SON SOMMEIL

Optimiser son sommeil

Le sommeil est un besoin fondamental de l'homme. Ce besoin arrive en seconde position dans la liste vitale à notre organisme après l'oxygène et avant même le besoin de s'alimenter.

Il est un facteur essentiel de notre santé physique, mentale et émotionnelle !

On remarque d'ailleurs, que la privation de sommeil est/était un supplice fréquemment utilisé dans les prisons tels que Guantanamo ou Abou Ghraib pour torturer les prisonniers.

Le sommeil, et qui plus est de qualité, nous permet la récupération tissulaire et cellulaire, la fabrication de l'hormone de croissance, la recharge nerveuse et glandulaire, un temps de stockage suffisant pour le processus d'apprentissage, de mémorisation des informations et le traitement de nouvelles tâches. C'est aussi gage d'une meilleure élimination de nos déchets cellulaires !

C'est pourquoi il faut prendre soin de son sommeil et ce grâce à plusieurs techniques dont:

- un temps de détente **sans écran** minimum 1h30 avant le coucher car la lumière bleue qui en émane inhibe la synthèse de l'hormone du sommeil, la mélatonine.
- un **repas léger** et espacé de l'heure du coucher afin d'avoir le temps de digérer correctement.
- préférer une alimentation diversifiée et **riche en tryptophane**, acide aminé contenue dans la banane, les oeufs, les fruits à coque, le chocolat noir qui aide à la synthèse de la sérotonine (hormone du bien-être) et de mélatonine.



OPTIMISER SON SOMMEIL

Optimiser son sommeil

- pratiquer une **activité physique** quotidienne, 30 minutes de marche par jour suffit pour activer tous les systèmes de l'organisme. Préférer le vélo au métro, les escaliers à l'ascenseur etc...
- l'**arrêt des excitants** après 15h (café, thé, alcool, soda etc...)
- des **exercices de respiration**, de sophrologie ou autre pour éviter la surexcitation mentale, les idées fixes ou les tensions nerveuses.
- boire des **infusions relaxantes** qui amènent au sommeil telles que la verveine, la camomille, le tilleul, le houblon, la mélisse entre autres.
- Diffuser dans sa chambre avant l'heure de coucher des **huiles essentielles** comme la Lavande, l'Ylang-Ylang ou la Mandarine.
- S'assurer de la **température ambiante** de votre chambre. Celle ci idéalement doit être entre 18 et 20°C pour favoriser le phénomène de thermorégulation qui influence fortement les cycles de sommeil.

Alors n'attendez pas pour réajuster vos habitudes de vie et pour intégrer tous ces techniques au quotidien afin d'optimiser votre sommeil quantitativement et qualitativement.

Sur ce, je vous souhaite de passer une belle nuit de qualité...