

COMMENT S'ENDORMIR PLUS RAPIDEMENT ?

Et Dormir Comme Un Chat !



1- Évitez les écrans avant de vous couchez

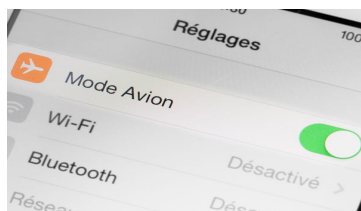


La lumière de vos appareils électroniques vous maintient éveillé parce qu'elle supprime la production de mélatonine. (hormone du sommeil) Vos écrans vous maintiennent éveillé et ils pourraient même vous empêcher d'aller vous coucher alors que vous en avez l'envie. Il faut donc éviter de trop traîner sur les écrans avant de dormir. 52% des français ont leur appareils en fonctionnement ou en veille dans leur chambre. 10% des Français peuvent être réveillés la nuit par des messages. Ces mauvaises habitudes perturbent fortement vos nuits.

Mais si vous ne pouvez pas parce que vous avez du travail ou x raison, alors mettez la luminosité la plus basse possible et éventuellement des lunettes spécialisées.

Au lieu de regarder des écrans, je vous conseille fortement de lire ou faire des exercices de relaxation.

2-Mettre ses appareils en mode avion



Assurez-vous de mettre en “mode Avion” chaque soir tous vos appareils.

Ou encore mieux de les éteindre complètement. Et jamais mettre son portable sous l'oreiller comme le font toutes les nuits et par ignorance, environ 60% des adolescents. A votre avis pourquoi est-ce-que dans les avions, nous devons éteindre nos téléphones ou les mettre en mode avions ? C'est parce que la puissante émission micro-ondes de votre téléphone mobile affecte dangereusement les instruments de bord de l'appareil en vol. Il en est de même dans les hôpitaux.

Ses ondes peuvent avoir un réel danger pour votre cerveau. Alors ne prenez surtout pas cela à la légère. En plus d'impacter votre cerveau cela va impacter votre sommeil.

3-Dormez dans un endroit calme

L'environnement dans lequel vous dormez est essentiel. Il ne doit pas y avoir trop de lumière ou de bruit venir vous empêcher de dormir. Pour ma part, je fais en sorte qu'il n'y est aucun bruit et aucune lumière dans la pièce ou je dort. Je vais même à en retirer mon chargeur de téléphone parce qu'il fait un bruit...oui quand vous laissez votre chargeur sur la prise il consomme, serte très très peu, mais il consomme.

4-Dormez à une bonne température

Selon des études scientifique la température idéal pour dormir est à partir de 18°C.

Je ne sais pas pour vous, mais moi j'aime rentrer dans un lit froid. Parce qu'on se réchauffe rapidement et nous n'avons pas trop chaud pour dormir. Je pense que vous êtes d'accord avec moi sur le fait que s'endormir en aillant chaud est l'une des pire sensations. Dans ma chambre il fait souvent chaud, avec mon ordi, mes écrans... du coup avant d'aller dormir j'ouvre souvent la fenêtre, et je vous conseils de faire de même.

5-Ne dormez pas juste après un repas

Si vous vous endormez après un repas vous allez sûrement avoir du mal... après un repas votre corps est en pleine digestion, attendez quelque heures et vous pourrez ensuite vous endormir plus facilement. Évitez de manger aussi des repas trop lourd. Après cela dépend souvent des personnes, certains aiment s'endormir avec le ventre plein et d'autres préfèrent avec le ventre vide. Évitez également le café après environ 17h ou alors prenez du café décaféiné.



6-Ne pensez à rien

Qu'est-ce que je veux dire par "ne pensez à rien" ? Je cherche à dire que vous devez être dans votre lit, et ne pas avoir de pensées qui vont vous gêner à vous endormir. Par exemple un remord ou une frustration. Vous devez vous endormir l'air satisfait de votre journée. Vous endormir sans problème. Et si vous avez un problème réfléchissez à comment vous ferez demain pour régler ce problème.

7-Faites quelque chose qui vous calme

Avant de dormir vous pouvez faire plusieurs choses qui vont faire que vous allez plus facilement vous endormir. Vous pouvez faire de la méditation, cela est très bénéfique. Vous pouvez aussi écouter de la musique calme... je vous déconseille le rock ou le métal :) Si vous êtes plutôt du genre à prendre votre douche le soir alors prenez une douche froide. L'eau froide vous calme et une fois dans votre lit je vous assure que vous vous sentirez bien. L'eau froide a énormément de bienfaits que ce soit pour s'endormir, la récupération, brûler quelques calories...



8-L'importance de dormir

Connaissez-vous ses deux expressions ?

« Qui ne dort pas prend du poids »

« Plus de sommeil, moins de diabète »

-Ses deux expressions sont vraies, le sommeil va vous empêcher de prendre du poids. Et pourquoi ? Le fait de ne pas dormir assez, entraîne un dérèglement dans la production de deux hormones. La leptine et la ghréline. La leptine inhibe l'appétit et la ghréline augmente la sensation de faim. Elles vont augmenter votre envie de manger et votre envie de manger gras et sucré. Cela peut vous faire prendre des calories allant de 300 à 500 calories par jour. Vous risquez de tomber dans un cercle vicieux car l'obésité est souvent une cause du à l'apnée du sommeil. Sa favorise l'apparition de diabète, de maladies cardio-vasculaires et d'obésité.

-Moins de 6 heures de sommeil=48% de risques d'infarctus en plus. Chez les enfants, un sommeil trop court double les risques de surpoids. Dormir déclenche la sécrétion de l'hormone de croissance, qui stimule la division cellulaire, la cicatrisation, la fabrication des muscles, la densification osseuse et les défenses immunitaires. En gros dormir est vraiment **TRES** important !

Voici les conseils à retenir :

-Évaluer ses besoins (le repos réparateur varie entre 6 et 9 heures, à vous de trouver le mieux selon vous)

-Préférer les siestes (évitez les grasses matinées. La sieste est plus récupératrice)

-prendre des bains de lumière (être exposé à la lumière naturelle régule l'horloge biométrique et aide à trouver le sommeil le soir venu)

-Faire du sport (Faire une activité sportive augmente la qualité du sommeil)

-Faire des micro-pauses (prenez un moment pour lâcher prise et évacuer dans votre journée)

-Avoir une bonne alimentation (trois repas équilibré par jours si possible)

-Créer des rituels (créer vos petites habitudes avant de vous coucher pour que votre cerveau repère cela comme un signal)

-Chasser les écrans

-Aménager sa chambre (pièce silencieuse et obscure)

-Lutter contre les soucis

Je tiens à préciser que tous ses conseils sont validé et élaboré depuis des études scientifiques.

Merci d'avoir lu cette petite formation ! Hésite pas à laisser un commentaire si elle ta plus :)

Tu peux également télécharger ma mini-formation si tu a l'optique de passer ton code de la route !



Et de me suivre sur instagram ->[Reussir_ses_projets](#)

Je te dis à bientôt !

