

SLEEP SMARTER

Shawn Stevenson

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

---> LA VALEUR DU SOMMEIL <---

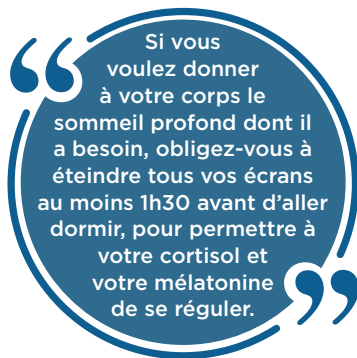


J'apporte une mauvaise nouvelle dans une société où dormir « beaucoup » est presque synonyme de faiblesse : **bien dormir n'est pas un luxe, mais une nécessité. Le sommeil, c'est IMPORTANT.** C'est un grand pilier de notre santé. À la fin de ta vie, tu auras probablement dormi plus de trente ans, alors autant le faire correctement. **Dors plus, dors mieux, et tu seras en meilleur santé.** Tu seras aussi (beaucoup) plus efficace, plus concentré, tu travailleras mieux et prendra de meilleurs décisions. Mais par dessus tout, **tu auras plus d'énergie.** Il ne me reste plus qu'à passer la main devant ton visage (#obiwanstyle), et à te répéter : le sommeil, c'est important. Le sommeil, c'est important. Le sommeil, c'est important...



2 PRENDRE PLUS DE LUMIÈRE LE JOUR + LE MONEY TIME DU SOMMEIL

Nous sommes tous liés à nos rythmes circadiens (rythmes veille-sommeil). Celui-ci est principalement impacté par la lumière du jour et va directement influencer nos hormones. **Pour optimiser notre sommeil la nuit, il est important de profiter en journée, d'un maximum de lumière du soleil, surtout le matin.** Le soir, nos rythmes hormonaux sont réglés de sorte que **notre sommeil est le plus réparateur entre 22h et 02h du matin** (ce n'est pas moi qui le dit, c'est la science :D). C'est une des principales raisons pour lesquelles se coucher tôt permet une bien meilleur récupération.



FAIRE DE SA CHAMBRE UN SANCTUAIRE, SOMBRE, ET FRAIS



Une chambre doit être utilisée pour deux activités : pour dormir, et ... pour #humhum. Point. Rien d'autre. **C'est très important que le cerveau associe la chambre et le lit avec le sommeil.** Pas la lecture, ni la télé, surtout pas le travail. **Fais-en sorte que ta chambre soit fraîche (entre 16 et 20 °C, et habille toi léger ...), et sombre.** Là encore une histoire de cycle circadien. Comme l'oeil, notre peau peut « voir » la lumière. C'est toujours plus sympa si ton corps peut savoir ... s'il fait réellement nuit. Enfin, **n'apporte rien d'électronique dans ta chambre.** Tout d'abord, nous n'avons pas « besoin » de s'endormir avec snapchat, facebook ou instagram, mais surtout, **la lumière bleue des appareils perturbent fortement la mélatonine (hormone sécrétée le soir, responsable de l'endormissement)** => pas génial si tu veux améliorer ton sommeil ...



Habillez-vous léger pour dormir. Cela peut vous choquer, mais une étude de 2009 a montré que les femmes qui dorment avec un soutien-gorge ont 60% de risque supplémentaire de développer un cancer du sein.



4 COUVRE-FEUX : CAFÉINE + ALCOOL

Le café et l'alcool ne sont pas de très bons alliés lorsqu'on parle de sommeil optimal. Lorsque tu prends un café, 50% de la caféine sera toujours présente dans ton organisme 8h après => **Met en place des couvre-feux : pas de café ni d'alcool après 14h.** Lorsqu'on ingère de la caféine, les signaux de fatigue que nous envoie notre cerveau sont complètement bloqués. Du coup, **la caféine ne va pas réellement t'apporter un surplus d'énergie, mais va masquer la fatigue que tu peux ressentir (#scoop ?).** Si tu veux en savoir plus, lien google : « Adenosine + caféine » !

LES FONDAMENTAUX DE NOTRE SANTÉ : SOMMEIL / NUTRITION / ACTIVITÉ PHYSIQUE



Bien manger, bien bouger, bien dormir, c'est vraiment la base de notre santé et de notre énergie. Les trois sont liés. Si tu en négliges un, tu mets directement en péril les deux autres. Deux règles très simples et très efficaces. Fais un peu d'exercice au réveil : **10 minutes de sport chaque matin suffisent à améliorer ton sommeil le soir. Et mange peu le soir : digestion et sommeil profond sont incompatibles.** Si tu as très faim en rentrant du travail, essaie quand même de manger le plus léger possible : pas de nourriture industrielle ni de céréales raffinés. Si tu es curieux à propos des fondamentaux, je te conseille la lecture de *Eat Move Sleep* (MorningNote [ici](#)).