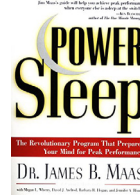


POWER SLEEP

James B. Maas

Livre anglais



LES IDÉES

10H DE SOMMEIL → 7H DE SOMMEIL

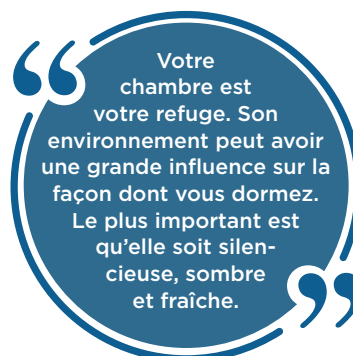


Avant l'invention de la lumière électrique par Thomas Edison en 1879, la plupart des gens dormaient 10 heures par nuit. 10h !!! Après 1879, la nuit n'étant plus un facteur limitant les activités tardives, nous sommes passés à 8h de sommeil. Puis la télévision, les ordinateurs, et les smartphones sont arrivés, et aujourd'hui, nous dormons en moyenne un peu moins de 7h par nuit. C'est incroyable... Sur plusieurs centaines de milliers d'années d'existence, 30% de notre sommeil quotidien a disparu en moins de 150 ans. D'ailleurs, outre les aspects naturels d'une mauvaise santé générale, la « dette de sommeil » américaine, est estimée (coûts indirects, en terme de productivité et d'accidents), à plus de 150 milliards de dollars chaque année ...



ES-TU EN MANQUE DE SOMMEIL ?

Combien d'heures dors-tu chaque nuit durant la semaine ? As-tu besoin de dormir un peu plus le weekend ? Est-ce que tu t'endors en cinq minutes le soir ? As-tu besoin d'un réveil pour te réveiller le matin ? => Si tu dors moins de 8h par nuit, ou si tu réponds oui à l'une des trois autres questions, tu es probablement, comme la majorité de la population, en manque de sommeil. Des études montrent que la durée d'un sommeil optimal se situerait autour des 10 heures par nuit, que nous avions autrefois. Mais elles montrent aussi (et surtout) qu'ajouter une seule heure de sommeil peut réduire quasiment tous les risques que nous encourons actuellement en ne dormant pas assez !



RYTHME CIRCADIEN + SYNCHRONISATION PARFAITE



Pour optimiser notre vie, nous devons avoir des rythmes réguliers ; et aucun rythme n'est plus important que notre rythme circadien. J'en ai déjà parlé (ici), mais je me répète car tous les grands scientifiques ou spécialistes sur le sommeil sont à l'unisson sur ces propos : la meilleure manière d'avoir ce rythme régulier est de se coucher et se réveiller aux mêmes horaires tous les jours. 7 jours par semaine. 365 jours par an. Oui, à l'unisson, malgré la difficulté de mettre en place un tel challenge dans notre vie d'aujourd'hui... Commence peut-être par mettre une alarme le soir pour aller te coucher ! Et surtout, essaye de t'y tenir :)



LES 4 RÈGLES D'OR



Une sieste devrait durer entre 15 et 30 minutes. Si vous voulez en faire une à la mi-journée, alors prenez l'habitude de la faire tous les jours. Lorsque les siestes sont irrégulières, elles perturbent notre horloge interne et donc notre sommeil le soir.

Tu veux plus d'attention, de concentration, être plus dynamique et avoir plus d'énergie ? Être de meilleur humeur, plus productif, et en meilleure santé ? #HellYeah !!!! Alors voici les quatre règles d'or du sommeil : 1- Dors autant que nécessaire chaque nuit (probablement une heure de plus qu'actuellement). 2- Tiens un « planning » de sommeil (idée précédente). 3- Dors en un seul block de temps la nuit. 4- Rattrape un manque de sommeil le plus vite possible (idée suivante).

UNE GESTION BANCAIRE...



L'idée est très simple, mais remarquable. Chacun d'entre nous devrait suivre un « compte en banque » de sommeil (analogie heure de sommeil <-> argent). Chaque nuit, nous devons déposer une certaine somme d'argent dessus (minimum 8h, pour la plupart des gens). Lorsque nous ne dormons pas suffisamment, nous avons donc une dette de sommeil. Cette dette doit être remboursée le plus vite possible, sans attendre le weekend. Et l'on rembourse cette dette, soit avec une « petite » sieste autour du midi, soit (c'est mieux !) en se couchant plus tôt le lendemain soir. Pas en dormant plus tard le matin. C'est primordiale pour notre santé et notre énergie. Il faut donc en faire une priorité et prendre les décisions adéquates ... (du style : « pour ce soir, tant pis pour cette soirée, cette série ou ce film à la télé, rembourser ma dette de sommeil est plus important... »).