

NEWS LETTER N°13

7 CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Le sommeil fait partie d'un des 3 facteurs d'équilibre de la santé, avec votre alimentation et votre activité physique. Il est donc important de ne pas négliger tiers du temps de votre vie !

Pourtant, 43% des français déclarent avoir des troubles du sommeil. 10% d'entre eux prennent des somnifères et 1/3 se trouvent fatigués au réveil.

LES EFFETS DU MANQUE DE SOMMEIL SONT LES SUIVANTS :

- Augmentation des risques de d'hypertension et de diabète :
Plus de 46% 5h de sommeil effectif par nuit.
- Favorisation du grignotage et du surpoids, diminution de la sensation de satiété (Le sommeil est un facteur clé contre l'obésité, même infantile ! 55% de chances supplémentaires d'être en sur poids)
- Humeur négative, dépression nerveuse par le manque d'entretien du cerveau : apprentissage, mémorisation, gestion du stress et des émotions.
- Affaiblit le système immunitaire : faible régénération cellulaire et donc des défenses pendant la nuit, augmentation de la sensibilité aux infections.

En résumé, manquer de sommeil participe à la diminution de l'espérance de vie ! Pour connaître le nombre d'heures de sommeil qui vous convient, appliquez un test lors de la 2ème semaine de vos vacances (la 1ère semaine sert à récupérer les carences en sommeil). Pendant cette 2ème semaine, combien d'heure dormez-vous naturellement ? La majorité d'entre vous dormira entre 7 et 9h.

Notez également si vous avez des troubles de santé particuliers (problèmes d'apnée du sommeil ou de thyroïde), si vous prenez des somnifères - jugés inutiles pour 1 personne sur 2 d'après la Haute Autorité de Santé en France.

Pour bien dormir et permettre à votre corps de récupérer mentalement et d'éviter les conséquences néfastes du manque de sommeil, voici 7 conseils vitaux pour votre santé :

1 EVITER LES STIMULANTS LE SOIR (café et alcool)

Ces stimulants accélèrent la fréquence cardiaque, ! Ce qui va à l'encontre du besoin nécessaire au corps humain pour s'endormir, c'est-à-dire de ralentir. Ils excitent le système central nerveux pour vous rendre « plus alerte » et non « détendu », à l'opposé de l'effet recherché.

Sans parler d'autres effets pervers : l'alcool empêche l'assimilation du magnésium qui, en dehors d'être essentiel à plus de 300 réactions bio chimiques dans votre corps pour en assurer son bon fonctionnement, lutte efficacement contre la fatigue nerveuse.

Alors pas étonnant qu'on ait du mal à dormir carencé en magnésium.

Un problème qui engendre un cercle vicieux : on a mal dormi, donc la fatigue s'installe, et on essaye de lutter contre en buvant PLUS DE CAFE. Malheureusement, la caféine, qui est un diurétique avant d'être un stimulant, vous fait éliminer le magnésium par les urines surtout à partir du 3ème café !

Alors alcool et café ne font vraiment pas bon ménage avec un sommeil de qualité.

2 APPORTEZ SUFFISAMMENT DE MAGNESIUM A VOTRE CORPS

75% de la population des pays industrialisés est carencée à cause du stress et mauvaise hygiène de vie. Pour sortir de cette spirale négative de perte et du manque de fixation du magnésium en cas de difficulté de sommeil, c'est d'apporter un supplément de magnésium entre 300 à 600mg/jour selon votre état de fatigue. Idéalement en 2 ou 3 prises plutôt qu'en une seule.

Attention aux désagréments intestinaux type diarrhée. Idéalement sous forme de

glycérophosphate ou de citrate de magnésium, toujours précisé sur les boîtes : Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien pour cela, selon votre état de fatigue, mais il n'y a aucun risque de supplémentation par magnésium.

Vous en trouverez naturellement dans les légumineuses, les oléagineux secs, les céréales complètes, les légumes vert foncé, et les fruits de mer, et le chocolat et le cacao en poudre ! Mais l'alimentation n'est pas suffisante en cas d'insomnie. Le magnésium aide à diminuer aussi contre le cancer du colon et l'hypertension.

3

DIMINUEZ LA LUMIERE ARTIFICIELLE

L'abondance de lumière artificielle est une des raisons d'insomnies. Nous avons vécu pendant des milliers d'années sans lumière artificielle.

La lumière bleue apportée aux yeux par les écrans d'ordinateur, tablette et téléphone portable bloque la sécrétion de mélatonine, stimuler naturellement par la baisse de la luminosité au coucher du soleil.



Ce stress oculaire est stimulé via les cellules sur la rétine (et non du nerf optique, effet donc même chez des aveugles !), et empêche la production de mélatonine, qui est de moins en moins produite avec l'âge.

Alors électronique et sommeil ne font pas bon ménage non plus, reposez vos yeux et remplacez les écrans par un bouquin !

Vous pouvez toutefois télécharger un logiciel F.LUX (pour tous supports) qui diminue la lumière bleue de votre écran en fonction de l'heure de la journée.

4 STIMULEZ LA MELATONINE ET MANGEZ EQUILIBRE

La mélatonine est l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques en étant synthétisée surtout la nuit entre 1h et 3h du matin.

Naturellement, l'huile d'olive en apporte 53 à 120mg/ml par exemple. Mais elle est synthétisée à partir d'un neurotransmetteur, la sérotonine, dérivée elle-même d'une protéine, le tryptophane, présent dans les viandes, poissons, œufs, produits laitiers, noix de cajou.

L'apport de tryptophane doit être fait de surcroît 6 et 8 heures avant le coucher pour que la digestion des protéines soit complète, et que le tryptophane soit stocké dans le foie puis libéré progressivement dans la circulation sanguine.

Ainsi que la vitamine D, et la vitamine B6. Alors en l'occurrence si vous êtes carencé dans un de ces trois ingrédients c'est fort probable vous aurez du mal à dormir. Pour bien dormir, équilibre nutritionnel obligé!

Finalement, une roue de secours en cas de problème : le complément de mélatonine qui vient récemment d'être autorisé en vente libre en pharmacie en France après de nombreuses années.

Les experts conseillent entre 0,5 et 2mg par jour, 30mn avant de vous coucher, lumière éteinte.

5 PHYTOTHERAPIE LE SOIR AVANT LE COUCHER

Pour se "soigner" grâce aux plantes : il existe de très nombreuses infusions pour aider à s'endormir.

On conseille d'ailleurs les mêmes plantes que pour lutter contre le stress, l'anxiété et la nervosité, à savoir principalement :

- la valériane
- le passiflore (fruit de la passion!)
- le pavot de Californie
- aubépine



Pour les difficultés d'endormissement : la tisane d'escholtzia et en cas de dépression : la tisane de houblon.
Le jasmin, le tilleul, la camomille, la verveine, la fleur d'oranger, la mélisse ont également une action sédative.

6 PAS DE SPORT INTENSIF LE SOIR

Si le sport augmente la production de sérotonine, si vous êtes très stressé, et que vous dormez mal, les exercices très intenses sont déconseillés car ils vont vous exciter et peuvent vous carencer en magnésium.

De plus l'activité tardive augmente la température corporelle alors que le corps a besoin de diminuer sa température pour s'endormir.

Mieux vaut alors une gym douce le soir que quelque chose de très intensif.

D'après Paul CHEK, un grand maître des méthodes d'entraînements et d'hygiène de vie :

“Pour une meilleure santé, il n'est pas simplement nécessaire de faire que des 'WORK-OUT', mais aussi de 'WORK-IN'. » Ce qui veut dire qu'il faut savoir se ressourcer dans le calme pour respecter l'équilibre naturel du Yin et du Yang“.

7 CHAMBRE ET CORPS AU FRAIS LE SOIR AU COUCHER

La température extérieure et corporelle sont donc 2 facteurs importants pour privilégier un sommeil de qualité :

- En hiver éviter de trop chauffer votre chambre, 19 à 20° suffisent.
- En été essayer de garder de la fraîcheur en ventilant et en évitant la lumière de rentrer (lumière = chaleur) : fermez les volets la journée, comme il se fait dans tous les pays méditerranéens, ou climatisez (moins bien pour la planète...).
- Prenez une douche fraîche avant de vous coucher ; c'est très efficace. Surtout pas de bain chaud avant de vous endormir !

POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA RECHERCHE D'UN MEILLEUR SOMMEIL :

- 1- Consultez un COACH HBX pour faire un bilan SOMMEIL et analyser votre contexte : il est spécialement formé pour vous aider à agir concernant les trois axes de la santé : Exercice/Alimentation/Gestion du stress, dont la qualité de votre sommeil dépend !
- 2- Investissez dans un bracelet connecté type « JAWBONE UP ». Cet outil de haute technologie est non seulement capable de tracker votre activité dans la journée, mais aussi de mesurer la quantité et la qualité de votre sommeil chaque nuit (par oscillomètres).







