

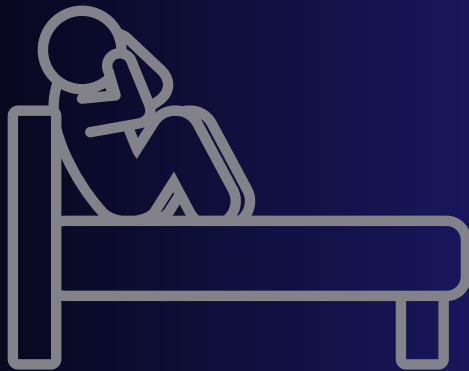


BY RECOVERY

L'ESSENTIEL

SOMMEIL

REPARATEUR



SOMMAIRE

<u>Chapitre 1: L'Importance du Sommeil</u>	2
<u>Chapitre 2: Comprendre les cycles de sommeil</u>	3
<u>L'essentiel pour un sommeil réparateur</u>	4
<u>Chapitre 3: Comment dormir ?</u>	5
<u>Conclusion</u>	10

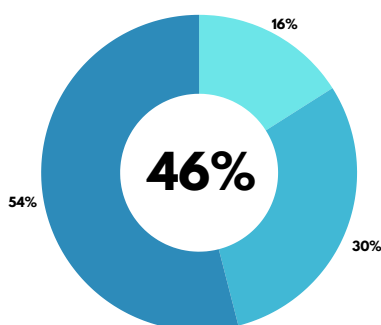
L'Importance du Sommeil

Le sommeil, si personnel à chacun, est bien plus qu'une simple récupération physique et intellectuelle. Durant ce précieux temps, notre corps opère en mode ralenti, laissant nos cellules se régénérer délicatement. Un repos adéquat, doux et de qualité, est un pilier essentiel de la santé.

De la phase d'endormissement à la régénération profonde, le sommeil accomplit une tâche essentielle. Il agit comme un nettoyeur, éliminant les déchets du cerveau accumulés quotidiennement, une défense contre l'anxiété, la dépression, et même Alzheimer.

Ne pas dormir 8 heures par nuit augmente de nombreux risques comme le diabète, les problèmes cardiovasculaires, les troubles de la mémoire, l'obésité, l'hypertension, la dépression, les sautes d'humeur, les accidents vasculaires cérébraux et une baisse de la libido. Selon les chercheurs, s'endormir entre 21 h et 22 h est le meilleur moment pour la santé cardiaque. Bien dormir ne veut pas seulement dire qu'il faut 8 heures de sommeil. Il est également très important d'avoir un sommeil de bonne qualité.

Nous allons vous guider pour retrouver une vitalité optimale en redécouvrant le sommeil de qualité, une ressource de plus en plus rare dans notre société contemporaine.



Selon une étude publiée par Santé Publique France en 2017, environ 16% des adultes déclaraient avoir des troubles du sommeil, et près de 30% déclaraient éprouver une fatigue chronique.

COMPRENDRE LE CYCLE DU SOMMEIL

Entre l'endormissement et le réveil, le sommeil se compose de cycles de 90 minutes avec des phases cruciales. Comprendre ces étapes est essentiel pour améliorer la qualité du sommeil.

A. L'Endormissement

C'est le début, une phase courte (environ cinq minutes) où la mélatonine est sécrétée, sensible aux troubles du sommeil.

B. Le Sommeil Léger

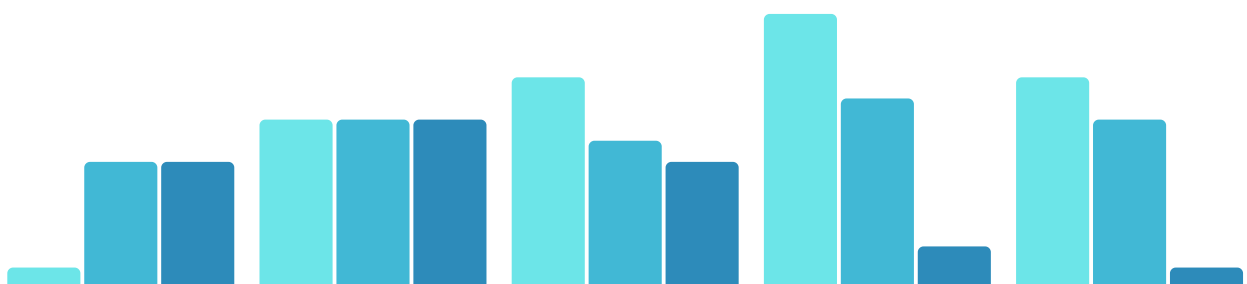
À la phase deux, le cerveau trie et stocke les souvenirs importants en mémoire à long terme. Il se nomme le sommeil car il est facile de se réveiller pendant cette phase.

C. Le Sommeil Profond

À la phase trois, le sommeil devient plus profond, favorisant la récupération énergétique et la production d'hormones de croissance pour la santé musculaire et osseuse.

D. Le Sommeil Paradoxal

En phase quatre, le cerveau s'active intensément, simulant une activité éveillée. Le corps demeure endormi, mais le rythme cardiaque et la respiration augmentent, marquant la période de rêves. Cette étape se termine par un court réveil avant le commencement d'un nouveau cycle.



L'ESSENTIEL POUR UN SOMMEIL REPARATEUR

RESPECTEZ VOTRE RYTHME ET VOS BESOINS DE SOMMEIL EN MAINTENANT DES HORAIRES DE LEVER ET DE COUCHER CONSTANTS.

LIMITEZ LA CONSOMMATION D'EXCITANTS, SURTOUT APRÈS 14H. ÉVITEZ LES REPAS LOURDS LE SOIR POUR FACILITER LA DIGESTION.

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS EXPOSER À LA LUMIÈRE NATURELLE ET PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR ASSURER ET RÉGULER VOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE.

LA CLÉ D'UN SOMMEIL PAISIBLE RÉSIDE DANS LA GESTION EFFICACE DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ, CRÉANT AINSI UN ÉQUILIBRE PROPICE À UN REPOS RÉPARATEUR.

LA CHAMBRE DOIT FAVORISER LE SOMMEIL AVEC OBSCURITÉ, SILENCE, ET UNE TEMPÉRATURE ENTRE 17 ET 20°C. ÉVITEZ LA LUMIÈRE BLEUE AVANT LE COUCHER.

N'HÉSITEZ PAS À INTÉGRER DES PRODUITS SAINS À VOTRE ROUTINE, TELS QUE LE CBD OU LA MÉLATONINE...

COMMENT DORMIR ?

CREE UNE ROUTINE

Adoptez une routine de sommeil régulière en vous couchant et en vous levant à la même heure tous les jours, même le week-end. L'utilisation d'une alarme peut aider à synchroniser le corps avec l'horloge circadienne, basée sur un cycle de 24 heures.



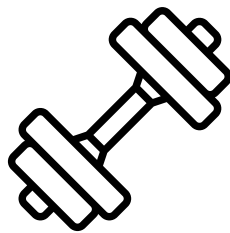
ATTENTION AUX STIMULANTS

Pour des nuits paisibles, écartez les stimulants après 16 heures, notamment caféine et théine. Le soir, privilégiez les tisanes pour une pause apaisante. L'idéal serait de boire le premier café environ 3 heures après le réveil. Au début de la journée, notre corps produit naturellement du cortisol pour stimuler nos sens. Boire du café trop tôt peut réduire cette hormone et causer de la fatigue. Attendez minimum 1 heures pour profiter pleinement du café lorsque le pic d'hormone a diminué.



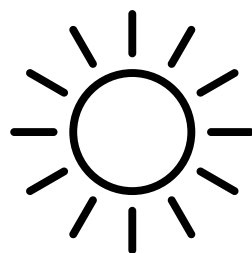
FAIRE DU SPORT

L'exercice régulier favorise un sommeil de meilleure qualité. Il réduit le stress, l'anxiété et favorise la libération d'endorphines, contribuant ainsi à une détente physique et mentale. De plus, l'activité physique régule le rythme circadien, aidant à synchroniser le cycle veille-sommeil. Cependant, il est recommandé d'éviter un exercice intense juste avant le coucher, privilégiant plutôt des activités relaxantes pour préparer le corps au repos nocturne.



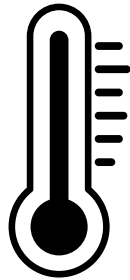
L'IMPORTANCE DU SOLEIL

La lumière du soleil régule le rythme circadien, l'horloge interne qui guide le sommeil et le réveil. Une exposition régulière au soleil offre des repères pour un bon rythme de sommeil. De plus, le soleil contribue à l'équilibre hormonal et vitaminique favorisant le sommeil, soulignant ainsi l'importance de sortir, en particulier le matin.



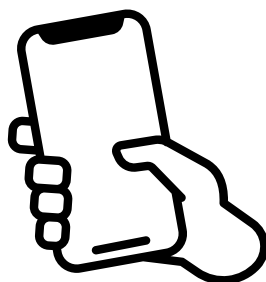
LA TEMPERATURE

Gardez votre chambre à une température confortable. La température joue un rôle énorme dans votre sommeil, elle vous aide à créer de bonnes habitudes de sommeil. Garder votre thermostat réglé entre 17 et 20°C.



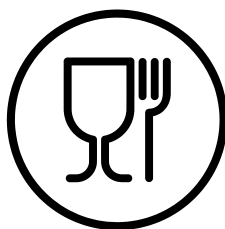
EVITER LA LUMIERE BLEU

La lumière bleue émise par les écrans a un impact significatif sur notre sommeil en inhibant la sécrétion de mélatonine, l'hormone essentielle au repos. Elle joue un rôle crucial dans la régulation du cycle du sommeil et du rythme circadien, d'où son surnom d'hormone du sommeil. Il est préférable de lire un livre ou de pratiquer la méditation avant l'endormissement, mais si vous ne pouvez vraiment pas vous passer de votre smartphone, penser à activer l'options de filtre de lumière bleue qui devrait être disponible pour la plupart d'entre vous.



QUEL ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée joue un rôle crucial dans la qualité du sommeil. Certains aliments, comme ceux riches en tryptophane (dinde, noix...), favorisent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Éviter les repas copieux et les excitants en soirée aide à prévenir les troubles digestifs et l'insomnie. De plus, le choix de glucides complexes et de collations légères peut contribuer à un sommeil plus paisible. Il est essentiel de personnaliser son alimentation en fonction des réponses individuelles et de maintenir une hydratation modérée pour optimiser les conditions propices au sommeil.



SOLUTION NATUREL ET EFFICACE

En effet, le CBD, aux propriétés relaxantes, favorise une détente optimale pour une bonne nuit de sommeil. Le CBN, surnommé le "cannabinoïde du sommeil," est reconnu pour ses vertus sédatives, idéal contre les troubles du sommeil. Pour une solution plus puissante, une formule intégrant la mélatonine, l'hormone du sommeil, peut être préférable. En combinant ces trois ingrédients, une approche naturelle et efficace contre les troubles du sommeil peut être adoptée, sans recourir à des somnifères réputés pour leurs effets néfastes sur la santé.



CONCLUSION

En conclusion, pour optimiser votre sommeil, veillez à respecter un horaire régulier de lever et de coucher. Limitez la consommation d'excitants après 14h et évitez les repas lourds le soir pour faciliter la digestion. Accordez-vous du temps à la lumière naturelle et pratiquez une activité physique pour maintenir une horloge biologique stable.

Préparez une chambre propice au sommeil en favorisant l'obscurité, le silence, et une température entre 17 et 20°C, tout en évitant l'exposition à la lumière bleue avant le coucher. La clé d'un sommeil apaisant réside dans une gestion efficace du stress et de l'anxiété, créant ainsi un équilibre propice à un repos réparateur.

Pour ce faire, n'hésitez pas à intégrer des produits sains à votre routine, tels que le CBD ou la mélatonine comme notre huile sommeil pour soutenir un sommeil de qualité. En adoptant ces pratiques, vous pouvez créer un environnement propice au repos, favorisant ainsi une nuit de sommeil réparatrice et une meilleure qualité de vie. Bonne nuit !