

Cap sur...

LE SOMMEIL

Tout pour dormir paisiblement



DIET HORIZON

20 ANS À VOS CÔTÉS



Le saviez-vous ?

Près de **33% des français** déclarent avoir un **sommeil perturbé**¹.

73%

se réveillent au moins une fois par nuit¹

25%

sont somnolents ou très somnolents en journée¹

13,9%

des adultes sont concernés par l'insomnie chronique

« Je n'arrive pas à me relaxer le soir, je mets **plus d'une heure avant de m'endormir** »

« Je **bouge beaucoup la nuit**, je n'ai pas l'impression de me reposer en dormant »

« Je me réveille **3 à 4 fois la nuit** et ne parviens pas à me rendormir »



« Quand je voyage, j'ai du mal à m'adapter au **décalage horaire** et je me réveille souvent la nuit »

« Je ne dors pas bien ! »

Zoom sur le sommeil

Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il régule la **production de plusieurs hormones**, consolide les **informations mémorisées** pendant l'éveil et est associé à une **meilleure réponse immunitaire**. Constitué d'une phase d'endormissement et de cycles de sommeil successifs, sa durée est variable d'un individu à l'autre. La qualité du sommeil peut être perturbée par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes ou un réveil trop précoce le matin. On parle alors **d'insomnie**.



Facteurs favorisant l'insomnie chez l'adulte

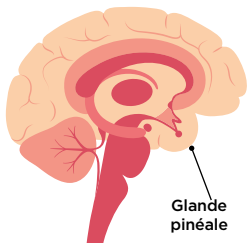
- Stress
- Anxiété
- Événements de vie, positifs ou négatifs, voulus ou subis (*mariage, divorce, nouvel emploi, chômage, etc.*)

Le point du naturopathe



“ Les parties aériennes de **l'ESCHSCHOLTZIA** (*Eschscholtzia californica*), plante herbacée, peuvent être utilisées **pour aider à optimiser la qualité du sommeil**. ”

Zoom sur l'endormissement



Le sommeil survient en raison d'un état de fatigue mais aussi grâce à la sécrétion de **mélatonine**. Appelée également « **hormone du sommeil** », c'est une neurohormone essentielle au fonctionnement de notre horloge interne. Elle est formée au niveau de la glande pinéale (petite glande endocrine située au niveau du cerveau) et fonctionne selon l'intensité de la lumière².

Elle est produite en situation d'obscurité, en début de nuit. Une fois libérée, elle **favorise** la première phase du sommeil : **l'endormissement**³.

Facteurs perturbant l'endormissement

- Rythme de vie irrégulier
- Consommation d'excitants (thé, café,...)
- Exposition tardive aux écrans³
- Âge³

Le point du naturopathe



“ **La MÉLATONINE** participe à la régulation du rythme jour-nuit. Elle est aussi associée à un **effet hypnotique**, c'est à dire provoquant le sommeil⁴ et reconnue pour atténuer les effets du décalage horaire. ”

Et les réveils nocturnes ?



Des «**micro-éveils**» surviennent généralement au moment de changer de cycle de sommeil. Ils durent moins de trois minutes et nous n'en gardons aucun souvenir⁵. Cependant, ces réveils peuvent être **plus longs et accompagnés d'une impossibilité de se rendormir**. On parle alors de réveils nocturnes.

Facteurs favorisant les réveils nocturnes

- Bouffées de chaleur liées à la ménopause
- Âge⁶
- Tabac⁶
- Alcool⁶
- Repas trop riche le soir

Le point du naturopathe



“ La racine et le rhizome de **la VALÉRIANE** sont utilisés pour **maintenir un sommeil naturel** et favorisent le bien-être mental dans les cas de **tension** et de **stress**. ”

Adapter son alimentation pour un sommeil de qualité⁸

À quel moment dîner ?



Ne mangez **ni trop tôt**, afin de nourrir le cerveau, très actif pendant le sommeil paradoxal, **ni trop tard** car la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil. Dans l'idéal, dînez au minimum **2 heures avant d'aller vous coucher**.

L'alcool le soir ?

Bien que l'alcool facilite l'endormissement en favorisant le relâchement du tonus musculaire, il peut induire une **instabilité du sommeil** avec des **réveils nocturnes fréquents**. Privilégiez plutôt une tisane (verveine, camomille,...).



Manger léger...

Une quantité trop importante **d'aliments gras** consommée le soir est **difficile à digérer** et peut entraîner une fragmentation de votre sommeil.



... mais pas trop !

Le manque de gras ou de sucre la nuit peut conduire votre corps à élaborer des stratégies pour puiser dans ses réserves au lieu de dormir. Il est préférable de **consommer des féculents au dîner** (riz, pâtes, semoule, pain, pomme de terre, ...). En effet, ils permettent de faciliter la production de la **sérotonine** indispensable à la sécrétion de la **mélatonine**.

Le point du naturopathe



“ Bien connue des Aztèques, la **PASSIFLORE** est utilisée depuis longtemps pour aider à induire un repos calme et induire la relaxation.⁹ ”

Les produits Diet Horizon

pour un sommeil paisible sans accoutumance



Une formule complète à base d'**Eschscholtzia**, qui aide à une relaxation optimale et améliore la qualité du sommeil, et de **Passiflore**.

Une formule complète à base de préparation de plantes, de **Vitamine B6** et de **Mélatonine** qui contribue à réduire le temps d'endormissement* et à atténuer les effets du décalage horaire**.



Une formule double action, à base de **Passiflore**, de **Valériane**, d'**Eschscholtzia** qui contribue à améliorer la qualité du sommeil, et de **Mélatonine** qui contribue à réduire le temps d'endormissement*.

* L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.

** L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg de mélatonine juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

NATURELLEMENT à vos côtés DEPUIS 20 ANS

Marque française **experte & engagée**

DIET HORIZON prend un soin particulier à sélectionner des ingrédients de qualité optimale. Dès que la formule nous le permet, nous donnons la priorité aux ingrédients issus de l'**Agriculture Biologique**. Pour assurer la **traçabilité** de nos produits et garantir une **sécurité optimale**, nous choisissons rigoureusement nos fournisseurs.

Pierre, notre naturopathe, participe à l'**élaboration de nos formules**, et est à votre écoute pour toutes questions.



contact@diet-horizon.com

Retrouvez tous nos produits
dans les magasins Bio & diététiques et sur

www.diet-horizon.com

Références

1. DP Journée du sommeil, sommeil et nouvelles technologies, INSV, 2016
2. TOUTOU.
3. <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>
4. <https://www.vidal.fr/medicaments/substances/melatonine-20629.html>
5. <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/nuit.php>
6. Sommeil un carnet pour mieux comprendre, INSV, 2010
7. Stephen Bent and others, 'Valerian for Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis', The American Journal of Medicine, 119.12 (2006), 1005-12 <<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2006.02.026>>
8. <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-alimentation/>
9. Wichtl and Anton.