

Pack Sommeil paisible & Énergie

www.[Brand Name].com

Consultez toujours votre médecin avant de modifier votre régime alimentaire ou votre mode de vie. Les recommandations de ce livre n'ont pas pour but de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie. En lisant ce livre, vous acceptez que [Brand Name] n'est pas responsable de votre santé concernant toute information présentée dans ce livre.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou vendue en tout ou en partie, par quelque moyen que ce soit, avec ou sans gain financier, sans le consentement écrit préalable de l'auteur.

Les informations contenues dans ce livre sont uniquement destinées à des fins de divertissement.

© 2021 [Brand Name]

Table des matières

4. Introduction

7. Comment fonctionne le sommeil

11. TECHNIQUE No.1 : Maintenir le rythme circadien

17. TECHNIQUE n°2 : Maintenir une bonne hygiène de sommeil

21. TECHNIQUE No.3 : Environnement de la chambre

24. TECHNIQUE No.4 : Des moyens faciles de gérer votre journée pour favoriser un meilleur sommeil pendant la nuit

26. TECHNIQUE No.5 : Méthodes faciles pour se préparer à aller au lit et s'endormir

34. TECHNIQUE n°6 : Des méthodes rapides pour améliorer votre temps au lit

36. TECHNIQUE No.7 : Réveil

38. TECHNIQUE No.8 : Power Nap

40. TECHNIQUE No.9 : Exercice

43. TECHNIQUE No.10 : Suivre la qualité et la quantité de sommeil

Introduction

Dormir suffisamment est vital pour guérir, réguler les hormones, prévenir et résoudre l'inflammation et pour un fonctionnement normal du système immunitaire. Par conséquent, maintenir un bon sommeil (y compris dormir suffisamment chaque nuit) est essentiel pour prévenir la maladie. Des études démontrent même que le maintien de bonnes habitudes de sommeil peut même améliorer le traitement d'une maladie.

Bien que le sommeil soit l'aspect le plus essentiel de nos vies, c'est aussi l'un des facteurs de style de vie sur lesquelles nous pouvons facilement faire des compromis lorsque nous nous efforçons de réaliser tout le reste de nos activités.

Nous avons tellement été habitués à nous priver d'un sommeil suffisant pendant si longtemps que certains d'entre nous ne réalisent même pas à quoi ressemblerait un "sommeil suffisant". De plus, il peut aussi être décourageant de penser que vous aurez moins de temps dans votre journée.

Ceux qui souffrent de problèmes de sommeil se sont en premier tournés vers les somnifères (sous prescription). Rien qu'aux États-Unis, les somnifères représentent une industrie d'environ 1,6 milliard de dollars.

Cependant, la prise de somnifères comporte une grande variété de risques incluant la dépendance et les symptômes de sevrage comme les problèmes de mémoire, la fatigue et l'insomnie, des changements indésirables dans le cerveau et bien d'autres choses.

Par exemple, le médicament Halcion, a été retiré du marché britannique en 1993 ; cependant, il est encore facilement disponible dans d'autres pays, bien qu'il provoque des pertes de mémoire et de la dépression. Par conséquent, les dommages causés par la médecine du sommeil peuvent l'emporter sur ses avantages.

Au cours des 50 dernières années, la culture et le mode de vie américain se sont concentrés sur l'augmentation de la productivité au détriment de la santé. Les gens consomment plus de fast-foods et de repas au restaurant, passent peu de temps à l'extérieur et mènent un mode de vie sédentaire. Les changements d'habitudes de sommeil font également partie de ce problème.

Au cours du dernier demi-siècle, le temps de sommeil moyen des Américains a diminué de 1,5 heures, passant de plus de 8 heures à moins de sept heures de sommeil par nuit.

Il s'agit d'une quantité importante, cela équivaut à un mois de sommeil ininterrompu par an, dont vous avez besoin mais que vous n'avez pas. Cela conduit donc à un déficit important de sommeil qui reste non résolu. Les effets néfastes du manque de sommeil sur votre cerveau, votre système immunitaire et vos hormones peuvent être l'un des facteurs les plus importants susceptibles de provoquer des maladies chroniques.

Des études basées sur la population démontrent une association puissante entre un sommeil perturbé ou court et le diabète, l'obésité et les maladies cardiaques. En fait, le manque de sommeil est lié à une augmentation de la mortalité. Cela implique que si vous manquez régulièrement de sommeil, votre risque de mourir et/ou de tomber malade est beaucoup plus élevé. Cela montre également que se priver de sommeil pourrait compromettre votre santé et réduire votre durée de vie.

Plusieurs études menées sur des patients atteints de maladies telles que le cancer du sein démontrent que moins vous dormirez lorsque la maladie est diagnostiquée et traitée, moins vous

aurez de chances de survivre. Les études mécanistes sont encore plus convaincantes, car elles expliquent comment le sommeil et son manque affectent votre organisme aux niveaux cellulaire et moléculaire. Ils montrent donc précisément l'importance du sommeil pour la santé.

De plus, la durée de votre sommeil a un impact sur votre faim, votre impulsivité, votre comportement (par exemple, à l'épicerie ou à table au dîner), vos réactions émotionnelles et votre état de santé, votre réaction au stress et la probabilité pour vous de souffrir d'une dépendance (notamment l'alcool, le tabac, les drogues et la dépendance alimentaire).

Dormir suffisamment est essentiel pour votre santé, non seulement directement mais aussi indirectement, car cela diminue les chances que vous vous engagiez dans d'autres comportements nuisibles la nuit.

En fait, à mesure que nous comprenons mieux comment le sommeil affecte le comportement et la santé, la conviction que le sommeil est la pierre angulaire de la santé se renforce. Cependant, malgré ces nombreuses publications scientifiques qui démontrent l'importance d'un sommeil optimal pour rester en bonne santé, avoir une bonne nuit de sommeil devient de plus en plus difficile.

Mais actuellement, rien ne peut remplacer le sommeil.

Les boissons et les suppléments énergétiques ainsi que la caféine peuvent masquer la fatigue et vous donner l'illusion que tout va bien même sans un sommeil suffisant tout en réduisant la qualité de votre sommeil lorsque vous décidez finalement d'aller vous coucher.

Il en résulte un cercle vicieux dans lequel vous devez compter sur ces substances pour maintenir votre fonctionnement à un niveau sous-optimal tout en vivant dans un état chronique de manque de sommeil.

Le sommeil est un déterminant de la santé que nous sacrifions volontiers et très rapidement au profit de nombreuses autres priorités comme le jeu et le travail. Ironiquement, nous pouvons trouver plus facile de restructurer complètement les aliments présents dans notre assiette plutôt que de faire de minuscules changements liés aux priorités dans notre mode de vie.

Il ne fait aucun doute que l'alimentation est essentielle, mais elle n'est pas le seul élément important nécessaire à la santé. Les textes scientifiques soulignent l'importance d'un sommeil suffisant, de l'activité physique et de la gestion du stress pour le maintien de la santé sur le long terme et de la longévité.

Lorsque nous dormons suffisamment, il est plus facile de rester actif, de gérer le stress et d'avoir de bonnes habitudes concernant notre alimentation. Tout cela est illustré par la science.

Si vous apportez des changements à votre programme d'exercices et/ou à votre régime alimentaire et que votre objectif est d'améliorer votre santé tout au long de votre vie, alors, faire du sommeil votre priorité absolue peut être l'un des meilleurs moyens de réussir dans votre entreprise.

Une grande partie de ce livre traite des mécanismes biologiques derrière le sommeil et de la façon dont il peut impacter votre santé. Avec la compréhension du niveau d'un étudiant en science de tous les effets de vos décisions sur le sommeil, vous serez assez motivé pour mettre le sommeil au sommet de vos priorités ou du moins parmi les plus importantes.

Pourtant, il peut s'avérer difficile pour vous d'ajuster vos différentes priorités, c'est pourquoi ce livre partagera également de nombreuses stratégies qui vous aideront à atteindre vos objectifs en

matière de sommeil. En effet, lorsque vous modifiez vos habitudes pour passer plus de temps à dormir au lit la nuit, il est possible que votre cerveau ne coopère pas.

Ce livre décrit également comment certains choix que vous faites pendant la journée ont un impact sur la qualité de votre sommeil. Cela inclut également la science qui décrit pourquoi votre corps réagit d'une certaine façon à certaines options spécifiques.

Ce livre contient également des techniques et des conseils scientifiquement validés pour améliorer votre sommeil. Ce livre vous fournira les outils dont vous avez besoin pour améliorer votre sommeil. Il contient la science liée au sommeil et les stratégies qui vous aideront à obtenir la bonne quantité et la bonne qualité de sommeil.

Les 10 techniques proposées dans ce livre vous permettront d'améliorer et de perfectionner sommeil et bonne santé !

Comment fonctionne le sommeil

Après plusieurs décennies de recherches cliniques, la raison pour laquelle une personne dort reste l'un des mystères les plus intrigants et les plus durables de la science de la santé humaine. Pour répondre à cette question, les experts de la santé analysent le fonctionnement du sommeil et ce qui se passe dans le corps lorsqu'une personne ne dort pas suffisamment.

Des études montrent que le mécanisme du sommeil est très complexe et qu'il affecte pratiquement tous les organes du corps. Diverses parties du cerveau humain sont incorporées dans la fabrication de substances chimiques et d'hormones qui régulent l'éveil et le sommeil. Bien que de nombreuses connaissances sur les complexités du fonctionnement du sommeil sont encore inconnues, les recherches cliniques existantes décrivent les mécanismes de ce qui se passe dans le corps et le cerveau pendant le sommeil. Ces connaissances révèlent le lien entre le sommeil à divers éléments de la santé mentale, émotionnelle et la santé physique et donne des indications sur la manière dont les individus peuvent avoir un sommeil meilleur et suffisant.

Que se passe-t-il pendant le sommeil ?

Dans la minute qui suit l'endormissement, des changements remarquables commencent à affecter le corps et le cerveau. La température de votre corps diminue, l'activité cérébrale ralentit, et la respiration et le rythme cardiaque ralentissent également. La dépense énergétique de l'organisme est également faible pendant le sommeil. Il est essentiel de reconnaître que les changements pendant le sommeil sont dynamiques. Ainsi, pour une nuit seulement, vous progressez à travers différents cycles de sommeil. Et chacun d'entre eux peut durer de 70 à 120 minutes. Ces cycles de sommeil se composent de différents stades de sommeil, qui sont fondamentaux pour le fonctionnement du sommeil.

Quels sont les différents stades du sommeil ?

Il existe quatre stades de sommeil, qui sont eux-mêmes divisés en deux classes/catégories. Les trois premiers sont classés dans la catégorie du sommeil à mouvements oculaires non rapides (paradoxal), tandis que le quatrième stade est classé comme sommeil paradoxal.

Catégorie de sommeil	Stade du sommeil	Autres noms	Durée normale	Catégorie de sommeil	Stade du sommeil	Autres noms	Durée normale
NREM	Stade 1	N1	1-5 minutes	NREM	Stade 3	N3, sommeil lent,	20-40 minutes

						sommeil delta, sommeil profond	
NREM	Stade 2	N2	10-60 minutes	REM	Stade 4	Sommeil paradoxal	10-60 minutes

Le stade 1 du sommeil est celui où l'on vient de s'endormir et où l'on commence à passer à la phase de transition vers le stade 2. Pendant la phase 2, l'activité du corps et du cerveau ralentit encore. Il est facile de réveiller une personne pendant les stades 1 et 2 des cycles de sommeil.

Le stade le plus profond du cycle du sommeil est le stade 3. Pendant ce stade, le corps et les muscles se détendent davantage, et un modèle clair et simple d'activité lente, différente de l'activité cérébrale d'une personne éveillée est mis en évidence par les ondes cérébrales. On pense que le sommeil profond joue un rôle essentiel dans la récupération du corps et pour avoir une bonne mémoire et une réflexion adéquates.

Le sommeil paradoxal ne comporte qu'un seul stade, le stade 4. Pendant ce stade, l'activité du cerveau diminue de manière significative et la majorité de votre corps, à l'exception des muscles respiratoires et des yeux, sont dans un état temporaire de paralysie. Bien que vous puissiez rêver à n'importe quel stade du sommeil, les rêves les plus puissants se produisent pendant le stade 4 ou le sommeil paradoxal.

Le stade 4, ou sommeil paradoxal, est considéré comme vital pour votre cerveau, permettant des fonctions essentielles telles que l'apprentissage et la mémoire. Au fur et à mesure que la nuit avance, il est assez normal que vous passiez un plus grand pourcentage du temps dans la phase REM, et la plupart du temps, cela se passe dans la deuxième partie la nuit.

L'ensemble des cycles et des stades de sommeil d'un individu est appelé architecture du sommeil. Bien que des changements plus intenses se produisent dans les niveaux d'activité durant le sommeil paradoxal et le sommeil profond, selon les experts, chaque stade du sommeil a un rôle à jouer dans une architecture saine du sommeil, produisant un sommeil de qualité.

Comment votre corps régule-t-il le sommeil ?

L'organisme dispose de deux moyens essentiels pour réguler le sommeil : la méthode (système) d'alerte circadienne et l'homéostasie veille-sommeil.

- **L'homéostasie veille-sommeil** : La plupart d'entre nous connaissent la signification de ce terme de par leur expérience : Plus nous restons éveillés longtemps, plus nous avons besoin de dormir. Cela se produit en raison de la pulsation du sommeil homéostatique, qui est le système d'autorégulation de l'organisme dans lequel le besoin de dormir de l'organisme s'accumule en fonction de votre durée d'éveil. Grâce à cette accumulation, vous avez tendance à dormir plus profondément ou plus longtemps après une période de sommeil insuffisante ou inadéquate.
- **La méthode (système) d'alerte circadienne** : La partie de l'horloge biologique de votre corps, les rythmes circadiens durent environ 24 heures. Ils jouent un rôle central dans divers processus biologiques, dont l'un est le sommeil. L'exposition à la lumière est l'un des principaux effets sur les rythmes circadiens, provoquant la somnolence pendant la nuit et l'éveil pendant la journée.