

Bien dormir : les essentiels à connaître

Ce qui guide votre sommeil



Lumière :

elle synchronise votre horloge interne.



Cortisol :

pic le matin pour lancer la journée.



Sérotonine :

influence l'humeur et prépare la mélatonine.



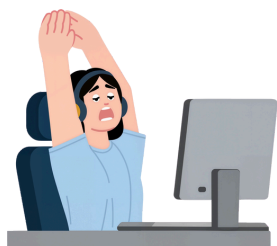
Mélatonine :

prépare l'endormissement (bloquée par les écrans et la lumière artificielle).

Les signes d'un manque de sommeil



Fatigue



Difficultés de concentration



Irritabilité



Appétit augmenté, envies de sucre



Immunité plus faible



Humeur altérée

Les gestes qui améliorent vraiment le sommeil



Exposition à la lumière du jour le matin



Bouger chaque jour (environ 30 min)



Cohérence cardiaque



Horaires de sommeil réguliers



Dîner léger, 2h avant de dormir



Écrans off 1h avant le coucher



Lumière douce + ambiance calme le soir



Lire, écrire ou faire une activité artistique le soir



Chambre fraîche : 16-19°C

Votre microbiote & le sommeil

Votre microbiote adore la régularité : un sommeil suffisant et stable augmente sa diversité. Et un microbiote en forme... aide aussi à mieux dormir.

⚠ Les grasses matinées perturbent son rythme : il préfère des horaires réguliers.

Alexandra Soulier - Naturopathe

Mes conseils ne se substituent pas à ceux de votre médecin, seul habilité à poser un diagnostic et prescrire un traitement. Demandez conseil à un professionnel.