

Sleep Smarter - Shawn Stevenson

L'apport du livre → 21 techniques pour mieux dormir et améliorer son corps, sa santé, sa réussite



Reconnaître la valeur du sommeil

Dormir contribue, entre autres, à fortifier son système immunitaire, renforcer son équilibre hormonal ou améliorer les fonctions de son cerveau.



Créer son sanctuaire du sommeil

Aérer la pièce pour renouveler l'air tous les jours / disposer des plantes dans la chambre pour améliorer la qualité de l'air / éviter d'amener du travail dans la chambre



Faire attention à sa position lorsqu'on dort

S'endormir dans une position que l'on trouve confortable et la regagner lorsqu'on se réveille dans une autre position. Utiliser un matelas de qualité

S'exposer à la lumière du soleil

S'exposer en priorité à la lumière du soleil tôt le matin / Sortir à l'extérieur durant les pauses / Ne pas s'exposer à la lumière du jour uniquement à travers une fenêtre / Éviter les lunettes de soleil



Avoir un orgasme

L'orgasme a un effet sédatif propice à l'endormissement. La communication, la nutrition et l'exercice ont de nombreux bénéfices sur la sexualité.



Calmer sa voix intérieure

Pratiquer la méditation. Exercice : se mettre à l'aise > Concentrer son attention sur une partie du corps > Prendre une inspiration pendant 5s, la bloquer 5s et expirer 5s, le tout 3 fois.



Éviter les écrans avant de se coucher

Éteindre les écrans au moins 90 min avant de se coucher / Trouver une activité alternative à faire dans son lit / Acquérir du matériel pour se protéger de la lumière bleue (éclairage nocturne)



Dormir dans le noir complet

Privilégier les ambiances tamisées / utiliser des lumières rouges / baisser progressivement la luminosité de la chambre / mettre des volets pour limiter la lumière extérieure



Utiliser des compléments intelligemment

Quatre compléments facilitent le sommeil : la camomille, le kava kava, la valériane et le GABA / HTP / L-tryptophane. Privilégier les autres habitudes avant la prise de complément



Limiter la caféine à partir d'une certaine heure

Ne plus prendre de caféine après 14h / L'absorption stratégique de caféine peut aussi servir à améliorer son métabolisme et augmenter sa concentration.



Faire du sport intelligemment

Privilégier une pratique sportive le matin ou l'après-midi / Planifier des créneaux dans son emploi du temps / S'entraîner avec un partenaire / Soulever des poids au moins 2J / semaine



Aller au lit plus tôt

Synchroniser l'horloge biologique du corps avec les rythmes circadiens de la Terre. Se coucher avant 22h. Se mettre au lit tous les jours à la même heure au moins 30 minutes avant de dormir.



Porter attention à la température de la chambre

Garder la température de la chambre autour de 20°C / prendre un bain chaud 1h30 à 2h avant de se coucher / utiliser un surmatelas / Mettre des chaussettes



Virer ses amis de sa chambre

Utiliser un réveil plutôt qu'un smartphone. Ne pas prendre son téléphone dans sa chambre. Disposer les autres appareils électroniques à 2m du lit. Éteindre le wifi la nuit.



Se faire masser

Les massages améliorent le sommeil et augmentent le niveau de sérotonine. Faire une séance de massage régulièrement / Essayer la relaxation progressive des muscles / S'auto-masser



Aller au lit au bon moment

Dormir entre 22h et 2h du matin / aller au lit quelques heures après le coucher du soleil / éviter de travailler de nuit / tenir compte de ses cycles de sommeil.



Travailler pour perdre ses kilos en trop

Garder son niveau de sucre dans le sang constant avant de se coucher / Se concentrer sur les micronutriments / Faire de son premier repas de la journée un repas plaisant et consistant



Se vêtir confortablement pour dormir

Se mettre en pyjama pour se relaxer. Éviter les vêtements trop serrés Privilégier des habits amples, retirer ses soutiens gorges, voire dormir nu.



Faire attention à son alimentation

Ajouter des aliments riches en magnésium à sa diète avant de se coucher / Privilégier les aliments organiques, locaux et non transformés industriellement / Manger équilibré



Limiter l'alcool

Éviter de boire de l'alcool dans les 3h avant de se coucher et boire beaucoup d'eau pour purger son système.



Toucher le sol

Le corps est grandement conducteur. Le fait d'être directement en contact permet de se décharger. Marcher pied nu sur le sol, du sable ou de l'herbe le plus souvent possible.

