

Le Sommeil

Découvrez les clés d'un sommeil réparateur
& transformez vos nuits
grâce à des solutions naturelles.





Comprendre les causes d'un mauvais sommeil

Le sommeil de qualité est essentiel à notre bien-être.

Pourtant, de nombreux facteurs peuvent perturber nos nuits.

Identifier ces causes est la première étape vers un sommeil réparateur.



Stress, anxiété et ruminations



Hyperactivité mentale

Le mental reste en éveil le soir, empêchant la détente nécessaire à l'endormissement.



Anticipation excessive

Les préoccupations liées au travail, à la charge mentale et aux soucis personnels envahissent l'esprit.



Tension émotionnelle

Le stress accumulé pendant la journée crée une tension qui persiste jusqu'au coucher.



Rythme circadien perturbé

Exposition aux écrans

La lumière bleue des écrans avant le coucher perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Horaires irréguliers

Des heures de coucher et de lever variables déstabilisent l'horloge biologique interne.

Manque de lumière naturelle

Une exposition insuffisante à la lumière du jour désynchronise le rythme circadien.



Environnement de sommeil inadapté

Température

Une chambre trop chaude empêche le corps d'atteindre la température idéale pour dormir.

Bruit et lumière

Les nuisances sonores et lumineuses perturbent les cycles de sommeil profond.

Literie inconfortable

Un matelas ou un oreiller inadapté crée des tensions et des réveils nocturnes.

Chambre stimulante

Le désordre et les appareils électroniques maintiennent l'esprit en état d'alerte.



Habitudes alimentaires et stimulants



Caféine tardive

La consommation de café ou de thé en fin de journée maintient le système nerveux en éveil pendant des heures.



Repas copieux

Les repas trop riches ou trop tardifs sollicitent la digestion et perturbent l'endormissement.



Alcool

Bien qu'il facilite l'endormissement, l'alcool perturbe le sommeil profond et provoque des réveils nocturnes.

Activité physique mal placée

Sédentarité

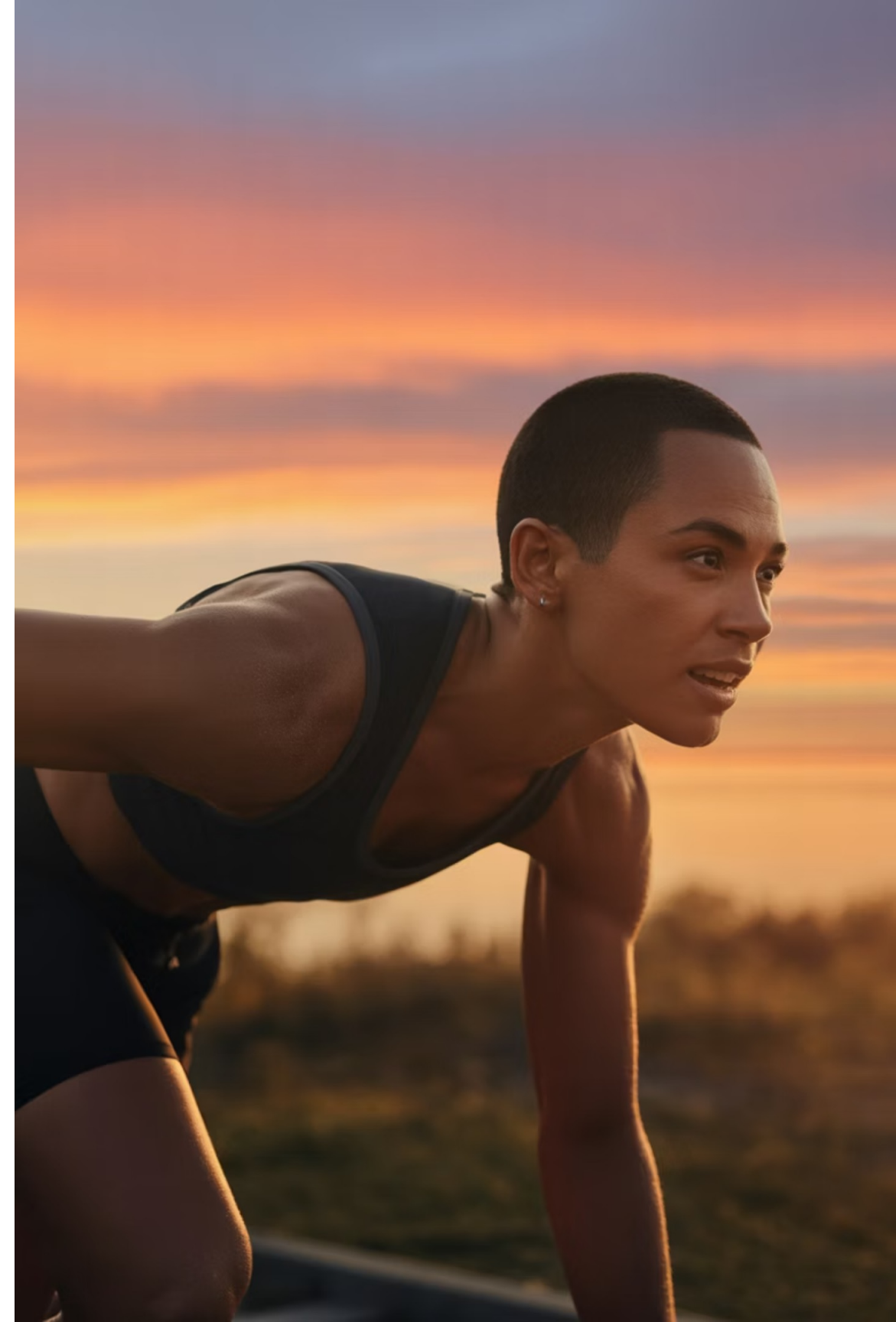
Le manque d'exercice physique réduit la fatigue naturelle du corps et diminue la qualité du sommeil.

L'activité physique régulière favorise un sommeil plus profond et réparateur.

Sport intense le soir

L'exercice vigoureux en soirée peut augmenter la température corporelle et stimuler le système nerveux.

Cela retarde l'endormissement chez certaines personnes sensibles.





Problèmes physiologiques

Déséquilibres hormonaux

Les troubles de la thyroïde, la périménopause ou un excès de cortisol perturbent les cycles de sommeil.

Douleurs physiques

Les tensions musculaires et les douleurs chroniques empêchent le corps de se détendre complètement.

Apnée du sommeil

Ce trouble respiratoire nécessite un avis médical et peut gravement affecter la qualité du repos.

Troubles digestifs

Les reflux gastriques et les ballonnements créent un inconfort qui perturbe le sommeil.





Mauvaise transition jour-nuit

L'absence de rituel d'apaisement et la surstimulation cognitive jusqu'à tard maintiennent le cerveau en mode actif. L'excitation émotionnelle, les réseaux sociaux et le travail le soir empêchent la transition naturelle vers le sommeil.

Créer une période de décompression avant le coucher est essentiel pour signaler au corps qu'il est temps de se reposer.

Solutions naturelles

Découvrez des approches douces et efficaces pour retrouver un sommeil réparateur sans recourir aux médicaments.





Identifiez la ou les causes du mauvais sommeil

Choisissez ensuite le ou les Super Patchs qui pourront vous aider à retrouver un sommeil réparateur.

Commandez sur la boutique en ligne : doclizzy.superpatch.com en utilisant le code promo **SAVE**



Apaiser le mental et le système nerveux

01

Respiration lente

Pratiquez la cohérence cardiaque : 5 minutes à raison de 6 respirations par minute pour calmer le système nerveux.

02

Méditation guidée

Un scan corporel au lit aide à relâcher les tensions et à préparer le corps au sommeil.

03

Écriture libératrice

Notez vos pensées ou votre to-do list 1 heure avant le coucher pour libérer votre esprit.

04

Techniques somatiques

Des étirements doux et l'auto-massage du cou et des trapèzes détendent le corps.



Optimiser le rythme circadien

Horaires réguliers

Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures, même le week-end, pour stabiliser votre horloge interne.

Filtrer les écrans

Évitez les écrans 1h avant le coucher ou utilisez un filtre de lumière bleue.

1

2

Lumière matinale

Exposez-vous à la lumière naturelle 10-15 minutes après le réveil pour synchroniser votre rythme.

3

4

Sieste courte

Limitez-vous à 20 minutes maximum avant 15h pour ne pas perturber le sommeil nocturne.

L'environnement idéal pour dormir



Les paramètres essentiels

- Température : 18-19°C
- Obscurité totale avec rideaux occultants ou masque
- Silence ou bruit blanc selon préférence
- Matelas et oreiller adaptés à votre posture
- Retrait des sources lumineuses (LEDs, veilleuses)

Adapter l'alimentation du soir

Repas léger

Privilégiez les légumes cuits et de petites portions de glucides complexes comme le riz complet ou la patate douce.

Éviter les stimulants

Pas de café, thé noir ou vert après 16h. Limitez l'alcool et le sucre le soir.

Timing optimal

Dînez au moins 2 heures avant de vous coucher pour faciliter la digestion.

REM



Plantes apaisantes pour le sommeil



Camomille romaine

Douce et apaisante, idéale pour calmer l'anxiété légère.



Mélisse

Excellente pour apaiser le système nerveux et favoriser la détente.



Tilleul

Traditionnellement utilisé pour ses propriétés relaxantes.



Passiflore

Aide à réduire l'agitation mentale et l'anxiété.



Valériane

Plus sédative, efficace pour les insomnies persistantes.



Bouger au bon moment

Activité physique régulière

La marche, le yoga, la natation ou le vélo pratiqués régulièrement améliorent significativement la qualité du sommeil.

Préférez les séances intenses le matin ou en début d'après-midi pour ne pas stimuler le corps avant le coucher.

Le soir, optez pour du yoga doux, du yin ou des étirements pour préparer le corps au repos.





Détendre le corps



Douches tièdes

Une douche tiède avant le coucher abaisse progressivement la température corporelle, signal naturel du sommeil.



Bain chaud

Un bain avec sel d'Epsom détend les muscles et apaise le système nerveux.



Massage

L'automassage des pieds et des mollets libère les tensions accumulées.



Relaxation progressive

Détendez chaque groupe musculaire de la tête aux pieds pour un relâchement complet.



Rituels apaisants du soir

Lecture légère

Un livre apaisant prépare l'esprit au sommeil sans stimulation excessive.

Podcast calme

Écoutez des contenus relaxants qui favorisent la détente mentale.

Musique douce

Les fréquences relaxantes (delta/thêta) induisent naturellement le sommeil.

Lumière tamisée

Une lumière chaude et douce signale au cerveau qu'il est temps de se reposer.

Approches complémentaires efficaces



Plan d'action sommeil 7 jours pour transformer vos nuits sans médicament.

Un programme progressif et structuré
pour retrouver un sommeil réparateur
en une semaine.

OUI !

L'étude clinique sur le patch
REM a présentée au
**27ème congrès de la
société européenne de
recherche sur le sommeil**
à Séville en sept 2024
**Amélioration du sommeil et
Amélioration du bien-être et
des fonctions de l'organisme**



doclizzy.superpatch.com

Jour 1 : Stabiliser vos horaires

Objectif

Synchroniser votre horloge interne pour établir une base solide.



Actions du jour

- Choisissez une heure de lever fixe (la plus importante du programme)
- Décalez progressivement votre coucher pour viser 7h à 8h30 de sommeil
- Exposez-vous 10-15 minutes à la lumière naturelle après le réveil
- Évitez les siestes aujourd'hui

Rituels

Matin : 5 grandes respirations + 1 verre d'eau

Soir : Éteignez les écrans 45 minutes avant le coucher

Jour 2 : Nettoyage mental



Écriture libératrice

10 minutes pour noter ce qui vous préoccupe et ce que vous pouvez remettre à demain.



Cohérence cardiaque

5 minutes à 6 respirations par minute pour calmer le système nerveux.



Préparation de la chambre

1 heure avant : tamisez la lumière et rangez légèrement l'espace.



Rituels du jour : Une infusion calmante (camomille, mélisse ou tilleul) + 10 minutes de lecture légère.

Jour 3 : Environnement idéal

Objectif : Transformer votre chambre en zone de récupération

1

Température

Vérifiez que la chambre est à 18-19°C pour un sommeil optimal.

2

Obscurité

Installez des rideaux occultants ou utilisez un masque de nuit.

3

Silence

Créez un environnement calme, éventuellement avec un bruit blanc.

4

Literie

Assurez-vous que votre oreiller est ferme mais confortable.

5

Technologie

Retirez le téléphone de la table de nuit (mode avion + éloigné).

Rituel du soir : 5 minutes d'étirements doux pour la nuque, les épaules et le bas du dos.

Jour 4 : Réglage alimentaire

À privilégier

- Dîner léger 2-3h avant le coucher
- Glucides complexes : patate douce, riz complet, lentilles
- Légumes cuits faciles à digérer

À éviter

- Café, thé, cola après 16h
- Sucre le soir
- Alcool (provoque des réveils entre 2-4h)

Rituel : Une tisane relaxante (passiflore si anxieuse, valériane si insomnie persistante).



Jour 5 : Détente corporelle

Objectif : Relâcher les tensions accumulées



Yoga doux

15 minutes de yin yoga ou d'étirements ciblés avant le coucher.



Auto-massage

Massez les trapèzes, la mâchoire et les pieds pour libérer les tensions.



Bain ou douche

L'eau chaude suivie d'une baisse de température favorise le sommeil.

Rituel : Relaxation musculaire progressive de la tête aux pieds en 3-5 minutes.



Jour 6 : Renforcer le rythme circadien

1

Matin

Sortie de 20 minutes au soleil pour synchroniser l'horloge interne.

2

Journée

Activité physique modérée : marche, vélo, yoga ou natation.

3

Soir

Évitez le sport intense après 19h pour ne pas stimuler le corps.

Rituel : 10 minutes de méditation guidée ou scan corporel au lit.

Jour 7 : Créer votre rituel personnel

Objectif : Instaurer des habitudes durables et personnalisées

Choisissez 3 éléments parmi ceux des jours précédents pour créer VOTRE rituel du soir unique.

Option 1

Douche chaude + étirements + lecture

Option 2

Tisane + cohérence cardiaque + méditation

Option 3

Écriture + lumière tamisée + musique douce

Bilan de la semaine

Questions de réflexion

1. Qu'est-ce qui vous a le plus aidé ?
2. Quels moments de la journée vous perturbent le plus ?
3. Que voulez-vous garder comme routine hebdomadaire ?

Prenez le temps d'identifier ce qui fonctionne pour vous.



Résultats attendus après 7 jours

4

Bénéfices majeurs

Endormissement plus rapide, moins de réveils, meilleure récupération et apaisement mental.

Endormissement plus rapide

Vous vous endormez plus facilement grâce aux rituels apaisants.

Moins de réveils nocturnes

Votre sommeil devient plus continu et profond.

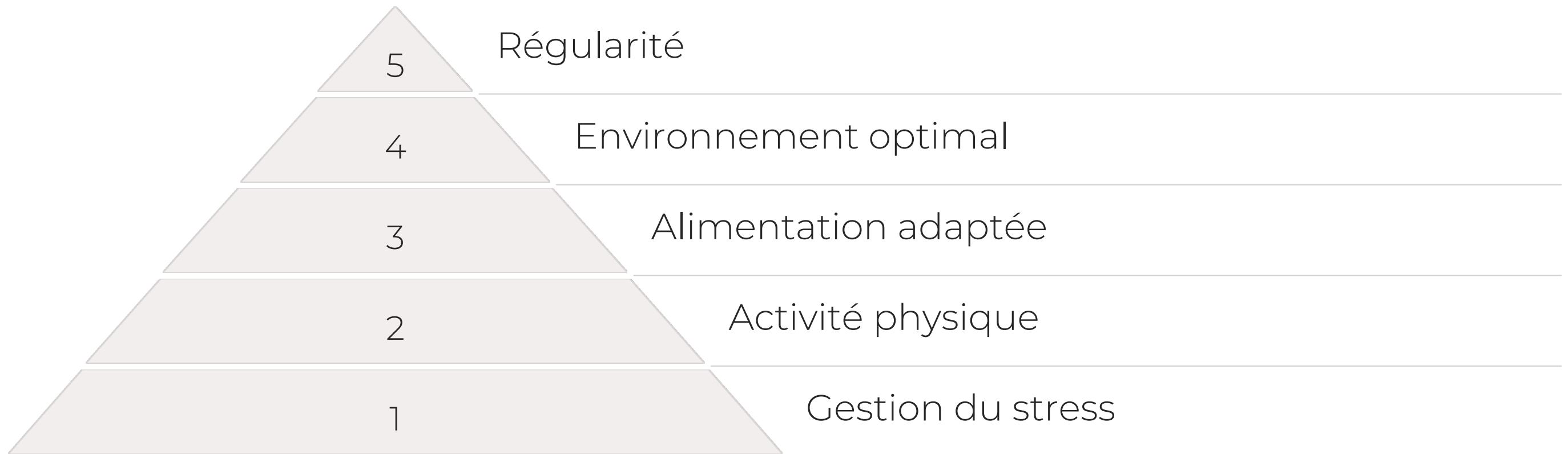
Récupération optimale

Vous vous réveillez avec une sensation de repos et d'énergie.

Apaisement mental

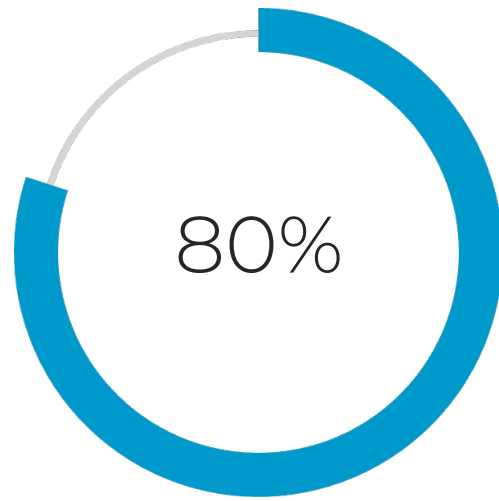
Votre esprit est plus calme et moins envahi par les ruminations.

Les clés d'un sommeil durable



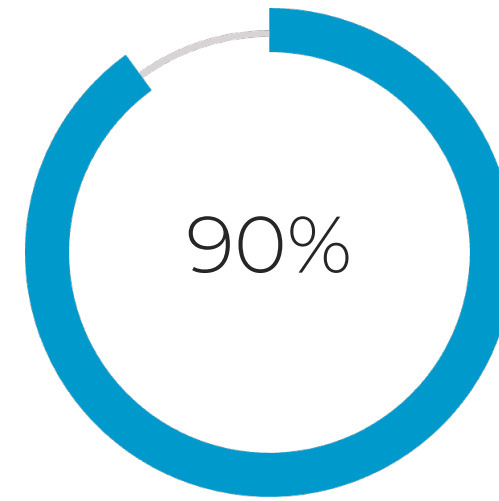
Ces cinq piliers forment la base d'un sommeil réparateur.

Signes d'amélioration



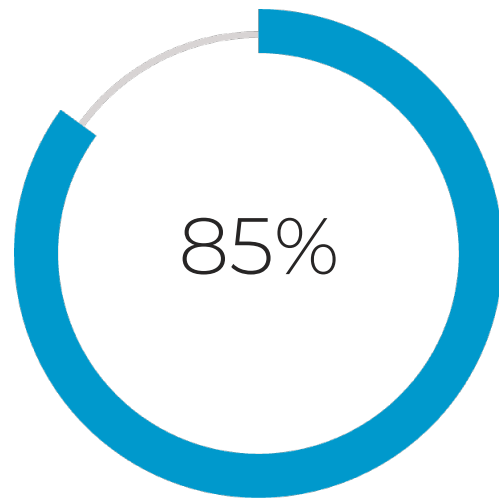
Endormissement

Vous vous endormez en moins de 20 minutes



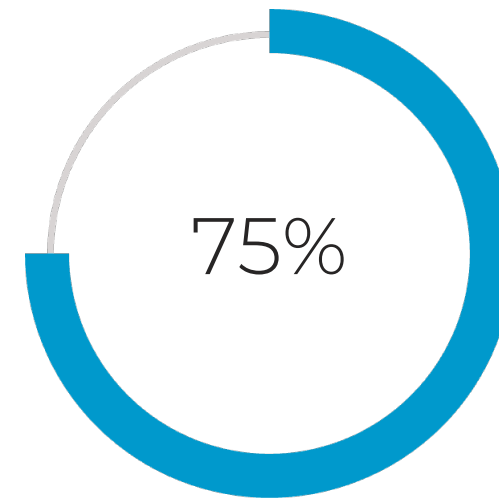
Continuité

Vous dormez sans interruption majeure



Réveil

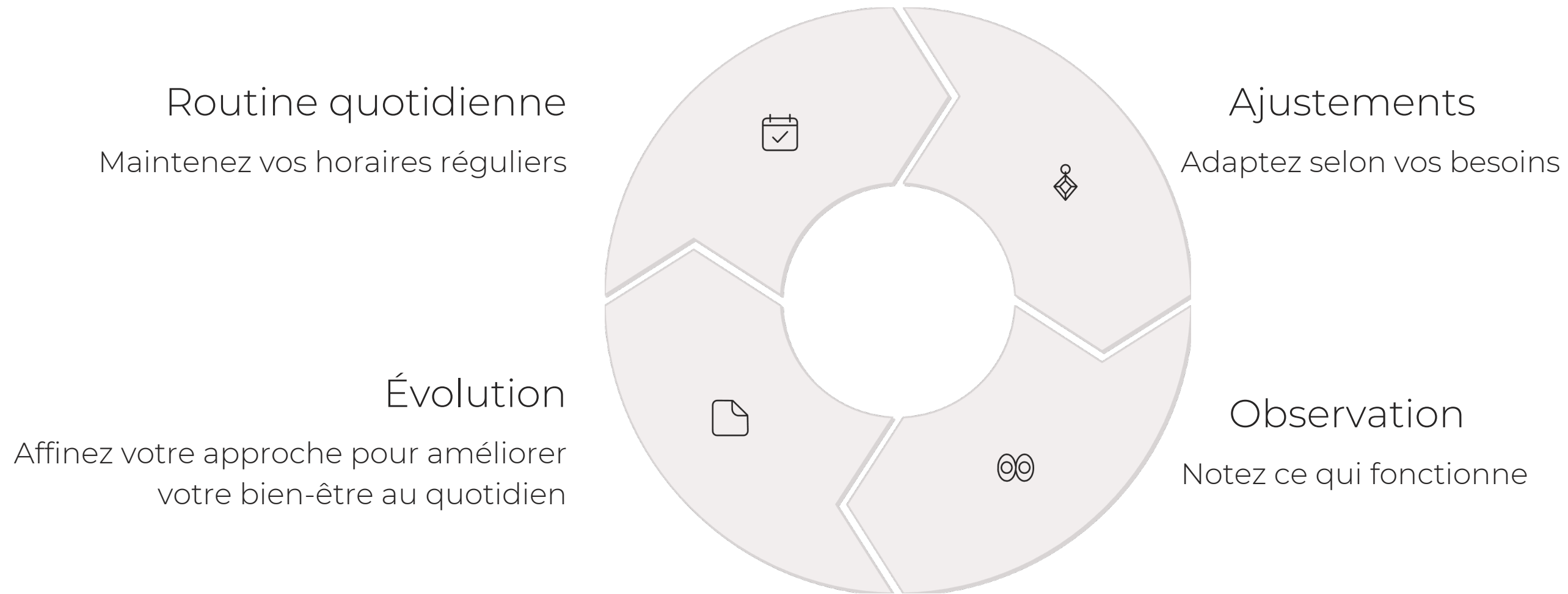
Vous vous sentez reposé au réveil



Énergie

Votre niveau d'énergie est stable dans la journée

Maintenir les bénéfices à long terme



Quand consulter un professionnel

Insomnie persistante

Si les troubles durent plus de 3 mois malgré les changements d'habitudes.

Apnée du sommeil

Ronflements importants, pauses respiratoires, fatigue chronique.

Troubles associés

Dépression, anxiété sévère ou douleurs chroniques affectant le sommeil.

Impact sur la vie quotidienne

Difficultés professionnelles ou relationnelles dues au manque de sommeil.

N'hésitez pas à consulter un médecin du sommeil ou un thérapeute spécialisé si nécessaire.

Ressources complémentaires

Applications utiles

- Méditation guidée
- Suivi du sommeil
- Bruits blancs
- Cohérence cardiaque

Pratiques recommandées

- Sophrologie
- Yoga nidra
- Hypnose
- Acupuncture

Lectures suggérées

- Livres sur le sommeil
- Guides de relaxation
- Techniques de respiration
- Gestion du stress



Votre voyage vers un sommeil réparateur commence maintenant



Vous avez maintenant toutes les clés pour transformer vos nuits.
Rappelez-vous que chaque petit changement compte et que la régularité est votre meilleure alliée.

Bonne nuit et doux rêves ! 🌙

<https://doclizzy.com/>