



***SI VOUS VOULEZ MIEUX
DORMIR, LISEZ CECI***



***UN MÉDECIN DU SOMMEIL M'A
DONNÉ LES CONSEILS SUIVANTS
POUR MIEUX DORMIR***



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

1/ Si vous n'arrivez pas à dormir, sortez du lit.

Cela réduit l'anxiété de l'insomnie et conditionne le cerveau.

2/ Les sommiers et matelas de faible qualité contiennent des allergènes.

Ils sont de plus en plus responsables de troubles du sommeil.

3/ Ne pas prendre de café les 2h suivant le réveil.

Cela modifie le processus d'éveil et d'endormissement qui se répercute le soir.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

4/ 18 degré est la température la plus optimale pour dormir.

Sous une bonne couette, pas besoin de radiateur

5/ Utiliser un masque de sommeil pour bloquer toute lumière extérieure.

C'est pas sexy mais les cernes le sont encore moins.

6/ Faire de la cohérence cardiaque.

Inspirer sur 6 secondes, bloquer 1 seconde, expirer sur 6 secondes, bloquer 1 seconde.

Cet exercice calme le système nerveux, ralentit les battements du coeur.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

7/ Faire un « brain dump »

Et noter tous les sujets « à faire demain » sur un papier. Cela vide votre esprit et retire l'angoisse de les oublier.

8/ Contrairement aux idées reçues : La viande rouge empêche de dormir.

Le sucre favorise l'endormissement

9/ Laisser son téléphone en dehors de sa chambre.

C'est un geste symbolique de s'endormir sans ses soucis.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

9/ La stratégies préférées des français pour s'endormir :

1. le s**e
2. l'alcool
3. le THC

Ils procurent de l'endorphine : oui.

Mais aussi des hormones qui troublent le sommeil.

Vous dormez plus vite, mais moins bien.

10/ Si vous avez des troubles récurrents de sieste, ne surtout pas faire de sieste.

Cela décale la « pression » du sommeil, et vous empêche de dormir la nuit.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

11/ Seulement 1% de la population.

peut dormir 6h par nuit de façon répétée sans aucune compétence.

12/ Utiliser la méthode 3-2-1 pour mieux dormir

3h avant de dormir, pas de nourriture.

2h avant de dormir, pas de liquide.

1h avant de dormir, pas d'écran.

13/ Si vous vous réveillez pour aller faire pipi la nuit, essayez de boire des électrolytes avec votre eau pendant la journée.

Cela stimule la vassopressine, qui vous aide à mieux absorber l'eau.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

14/ Dormez et réveillez-vous à des heures similaires chaque jour.

C'est idiot, mais le plus efficace. Nos corps sont des horloges.

15 Prendre le soleil dès le matin

Pour activer le rythmes circadien, et le phénomène de réveil naturel. Un cycle de réveil naturel, facilité l'endormissement.

16/ Investir dans un EXCELLENT matelas.

On y passe 1/3 de sa vie.



Barthélémy Fendt 

@barth.fendt

Le professeur a terminé avec ce conseil :

« Investis autant dans ton matelas que dans tes baskets, Car si tu n'es pas dans l'un, tu es dans l'autre »

Partagez ce post à un proche qui dort peu. 

Et enregistrez le pour revenir sur ces conseils.

J'ai un dernière chose à vous dire dans la page suivante.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

En parlant de sommeil, c'est la marque Bultex qui m'a permis de rencontrer le professeur Francois Duforez.

Avec des capteurs, on a analysé mon sommeil durant 7 jours.

En changeant de matelas les chiffres montraient que je bougeais moins. Donc mon sommeil était plus récupérateur.

Je comprends pourquoi l'INSEP et 7 skippers du Vendée Globe leur font confiance.

Ils font des offres pour le Black Friday, leur lien est en commentaire.