



MMCORPS



Le sommeil : **Son impact sur la perte de poids**



Introduction

Le sommeil est l'un des facteurs qui peut le plus influencer le poids / la perte de poids après la génétique, le métabolisme, l'alimentation, l'activité physique et le stress.

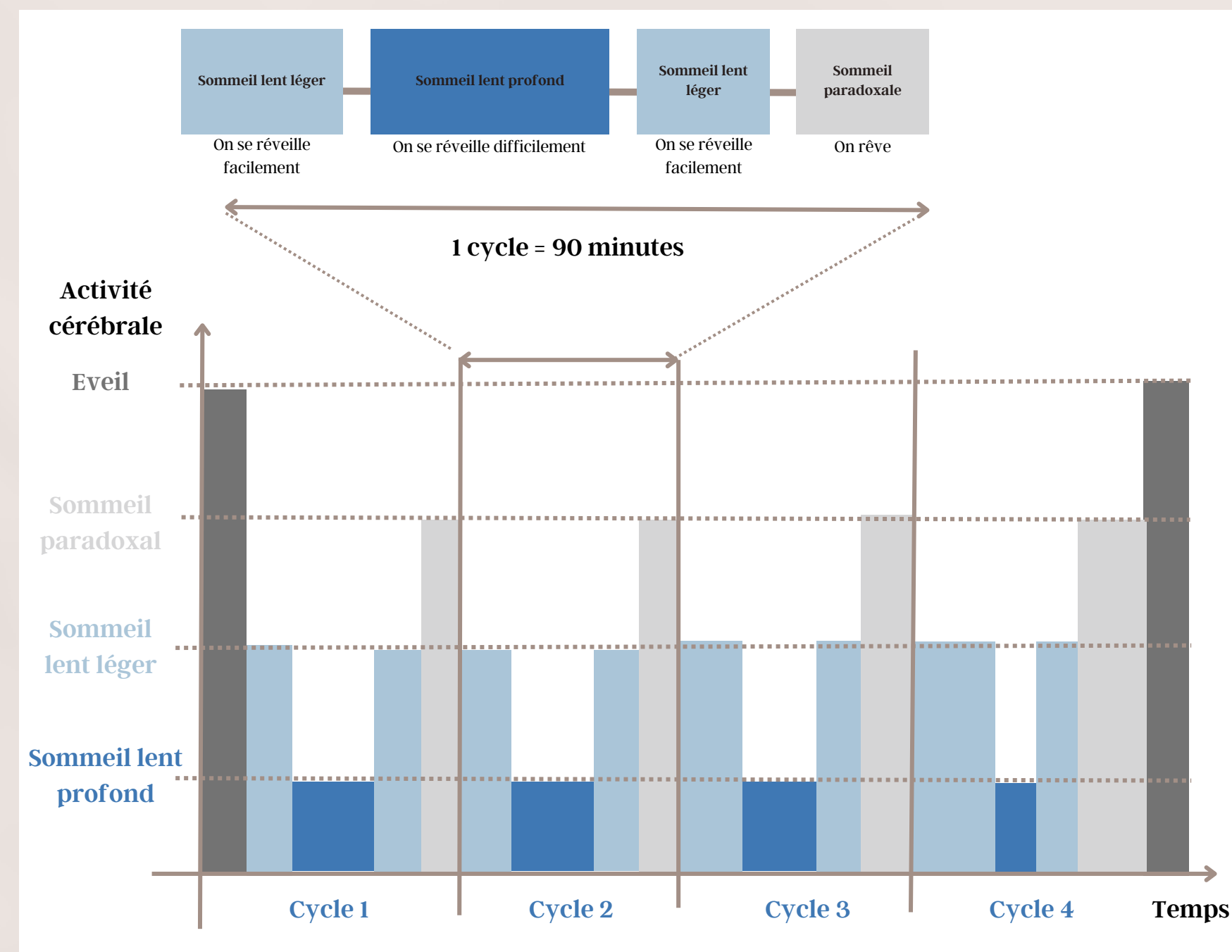
Il est donc important de comprendre comment il fonctionne et quel peut être son impact direct ou indirecte sur la perte de poids.



LES CYCLES DE SOMMEIL

Savais-tu que nous avons des cycles durant le sommeil ?
Ces cycles durent en moyenne 1h30.

Chaque cycle comporte 3 principales phases : **le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.**





MMCORPS



Avoir un bon cycle de sommeil se caractérise donc par le fait **d'enchaîner ces phases et ces cycles, sans se réveiller.**

Tu comprends également, qu'il est intéressant de calculer son sommeil en fonction de ces cycles c'est à dire, de sorte de se réveiller en fin de cycle.

Pour cette raison, **tu peux dormir 6h ou 7h30 ou 9h.** Tout dépend de ton besoin de sommeil.



Mais il vaut mieux dormir 6h d'une traite et en se réveillant à la fin d'un cycle que de dormir 9h avec 2 réveils nocturnes ou 8h20 et donc s'arrêter au milieu d'un cycle.

Si tu utilises cette méthode tu verras ta fatigue réduire considérablement.



MMCORPS



Il est également important que **tu gardes ce rythme-là** même quand tu ne travailles pas. Sauf si pour X ou Y raison, tu t'es couchée plus tard que d'habitude, dans ce cas, garde le même nombre d'heures de sommeil que la normale mais décale ton heure de réveil

Tu l'as néanmoins compris, au-delà de la **phase de sommeil, celles de l'endormissement et du réveil** sont également très **importantes**. L'idéal est de trouver le sommeil en moins de 30 minutes lorsqu'on va se coucher et de se lever immédiatement une fois que le réveil sonne.



ASTUCE POUR S'ENDORMIR FACILEMENT

- 1/ **Se coucher toujours à la même heure** : le pouvoir des habitudes est très fort
 - 2/ **Ne pas trop manger au dîner ou manger trop tard** : qui dit ventre plein dit difficulté de digestion et donc d'endormissement
 - 3/ Boire une tisane **2h avant d'aller au lit** : certaines tisanes sont relaxantes
 - 4/ **Avoir fait du sport dans la journée** : le sport libère des hormones permettant de mieux réguler la mélatonine
 - 5/ Faire une activité qui nous **détend dans les 2h qui précèdent le sommeil** (lecture / TV / Etirements....)
 - 6/ Faire de **la cohérence cardiaque mantra** avant d'aller se coucher : cela permettra de te détendre et de ne pas laisser des pensées stressantes ou négatives t'empêcher de trouver le sommeil.
-



ASTUCE POUR SE REVEILLER FACILEMENT

- 1/ **Calculer à l'avance le nombre de cycles** qu'on va faire pour que le réveil tombe juste (dans la mesure du possible en fonction de nos contraintes)
- 2/ **Poser son téléphone à l'autre bout de la chambre** : cela t'évitera d'éteindre à plusieurs reprises ton téléphone pour te rendormir. Cette pratique fatigue réellement en venant perturber des cycles.
- 3/ **S'habiller tout de suite**, et enfiler quelque chose de chaud pour ne pas avoir l'envie de retourner sous la couette.
- 4/ **Boire un grand verre d'eau** : Cela va réveiller ton organisme





MMCORPS

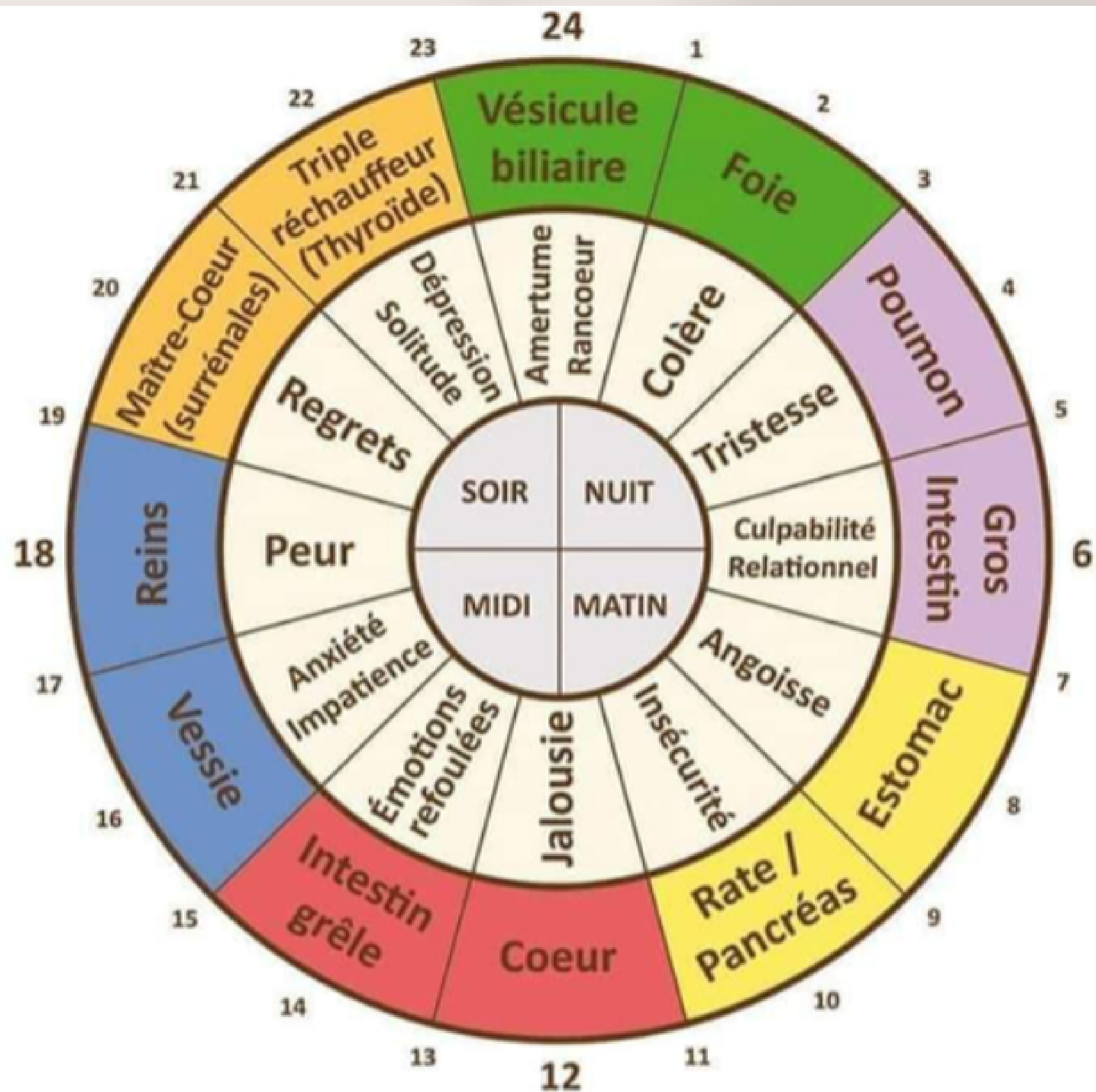


NOTION DE MEDECINE CHINOISE



J'aimerais également te donner quelques notions de médecine chinoise.

Dans le cas où tu ferais partie des gens qui se réveillent la nuit, et d'autant plus s'il s'agit d'un réveil toujours à la même heure, le cycle des organes et leurs significations pourraient t'aiguiller sur les organes à détoxifier et les émotions/sentiments à gérer ou apaiser.





COMMENT LE SOMMEIL INFLUENCE LE POIDS

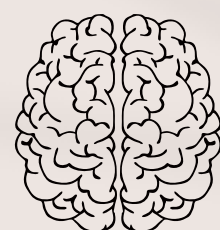
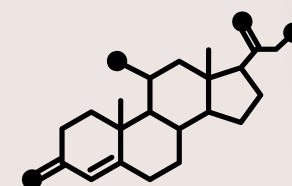


Le sommeil est intrinsèquement lié au poids. En effet, le manque de sommeil aura une influence sur **la sécrétion hormonale** mais également sur **ton comportement alimentaire** ce qui aura pour conséquence, une prise de poids. D'où l'importance de dormir suffisamment et d'avoir un bon sommeil.



MANQUE DE SOMMEIL

EFFETS SUR LE CERVEAU & LES HORMONES



Cortex frontal ralenti
Centre de récompense
renforcé
Centre de prise de
décision affecté

↑ de ghréline - ↑ d'appétit
↓ de leptine - ↓ de satiété
↑ du stockage de gras abdominal
↓ de sensibilité à l'insuline - stockage de
sucre sous forme de gras



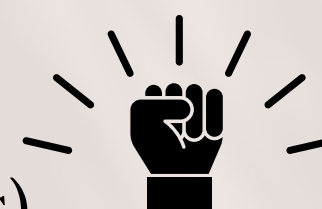
INFLUENCE SUR LE COMPORTEMENT



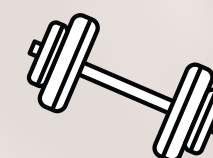
Mauvais choix alimentaires
(goût accru pour le sucre et le gras)



Hausse de la consommation
de caféine en après midi



Baisse de motivation



Recherche de confort,
donc diminution de
l'entraînement

Hausse du risque de
maladies métaboliques



PRISE DE POIDS

