



GUIDE SOMMEIL

ÉLITE LONGÉVITÉ

Retrouvez un sommeil profond et réveillez-vous
avec l'énergie que vous aviez à 20 ans

42 pages · 8 chapitres · Plan 7 jours · Protocoles prouvés



4 000+

Personnes accompagnées



97%

Taux de résultats



7 nuits

Pour transformer le sommeil



Benjamin Sant · Ex-Officier Saint-Cyr · Fondateur Élite Longévité

Qui suis-je — et pourquoi ce guide ?



Benjamin Sant — Officier de l'Armée de Terre, sorti de Saint-Cyr · Défilé du 14 juillet, Champs-Élysées

"Il y a quelques années, j'aurais ricané si quelqu'un m'avait dit que le sommeil serait au centre de mon travail. À Saint-Cyr, on nous apprendait à dormir 4 heures et à tenir. J'ai tenu. Longtemps. Jusqu'au jour où mon corps a présenté la facture."

— Benjamin Sant

Je m'appelle Benjamin Sant. Ex-officier de l'armée de Terre, sorti de Saint-Cyr. Fondateur d'Élite Longévité. Et si je vous parle de sommeil aujourd'hui, c'est parce que j'ai compris une chose que la médecine classique enseigne rarement :

Le sommeil n'est pas un luxe. C'est la fondation de tout.

Pendant 6 ans, j'ai accompagné des dirigeants, des cadres, des femmes actives et des retraités qui venaient me voir pour perdre du poids, retrouver de l'énergie, ou performer à nouveau. Et dans 80% des cas, quand on regardait leur biologie en détail, on trouvait la même chose : un sommeil profond détruit, un cortisol chroniquement élevé, et un corps qui compensait depuis des années.

Ce guide est la synthèse de 6 ans de terrain, de protocoles testés sur plus de 4 000 personnes. Pas de théorie. Que de l'actionnable. Ce qui fonctionne vraiment — même chez les insomniaques chroniques.



"Le corps ne ment pas. Il accumule. Et un jour, il présente la facture. Ce guide, c'est ce que j'aurais voulu lire il y a 10 ans."

— Benjamin Sant, Fondateur Élite Longévité



4 000+

Clients accompagnés



6 ans

D'expertise terrain



Saint-Cyr

Formation d'élite



97%

Taux de résultats

Les 7 erreurs du soir

que 90% des gens font sans le savoir

⚠️ Corriger seulement 2-3 de ces erreurs améliore la qualité du sommeil dès la première nuit. Commencez par celles qui vous parlent le plus.



01

Les écrans après 21h

La lumière bleue bloque la mélatonine pendant 2-3h. Votre cerveau croit qu'il est midi.

✅ **Arrêt des écrans à 21h. Mode nuit + lunettes filtrantes si indispensable.**



02

L'alcool du soir

Aide à s'endormir mais détruit le sommeil profond et provoque des réveils nocturnes à 3h.

✅ **Dernière consommation 3h avant le coucher. Le verre du déjeuner est ok. Le soir : non.**



03

Le repas tardif ou trop lourd

La digestion élève la température corporelle et bloque l'endormissement profond.

✅ **Dîner terminé avant 20h. Léger : protéines douces, légumes, glucides modérés.**



04

La chambre trop chaude

Votre corps doit baisser sa température de 1°C pour s'endormir. 22°C+ bloque ce processus.

✅ **17 à 19°C. Fenêtre entrouverte + chaussettes chaudes — l'astuce contre-intuitive qui marche.**



05

La caféine après 14h

Demi-vie 5-7h. Un café à 16h = demi-café à 22h. Réduit le sommeil profond de 20-30%.

✅ **Dernière caféine avant 13-14h. Thé, soda, chocolat noir comptent aussi.**



06

Le sport intense le soir

Élève le cortisol et l'adrénaline. Certains mettent 3-4h à récupérer d'un entraînement.

✅ **Sport intense avant 17h. Le soir : stretching, yoga doux, marche courte.**



07

Regarder l'heure la nuit

Déclenche immédiatement l'anxiété de performance. Garantit le non-endormissement.

✅ **Retournez votre téléphone. Enlevez les horloges visibles. Ne regardez JAMAIS l'heure.**

Le protocole matin de 10 minutes

qui reprogramme votre horloge biologique

Contre-intuitif mais prouvé : votre sommeil de demain soir se prépare ce matin. Ce que vous faites dans la première heure après le réveil conditionne la qualité de votre nuit suivante.



0-2 min

Lumière naturelle immédiate

Ouvrez les volets dès le réveil ou sortez 2 minutes. En hiver : lampe 10 000 lux pendant 10 min. Ce signal cale votre rythme circadien.



2-4 min

Eau froide sur le visage

30 secondes d'eau froide active le nerf vague et régule le cortisol matinal. Pas besoin de douche froide entière.



4-7 min

500ml d'eau + pincée de sel

Vous perdez 500ml-1L en dormant. Cette déshydratation crée le brouillard matinal. Le sel de Guérande optimise l'absorption.



7-10 min

Mouvement doux — pas de sport

5 min de stretching ou marche courte. Signale à votre corps que c'est le matin sans activer le stress sympathique.



La règle du café

Attendez 90 minutes après le réveil avant votre premier café. Votre cortisol naturel est au maximum les 90 premières minutes — ajouter de la caféine crée une résistance. Attendez qu'il redescende : l'effet sera réel et durable.

S'endormir en moins de 5 minutes

La méthode 4-7-8 et les techniques validées

La méthode 4-7-8 — Dr Andrew Weil

Technique validée par des dizaines d'études. Elle bascule directement votre système nerveux du mode 'combat ou fuite' au mode 'repos'. La plupart des gens s'endorment avant le 3ème cycle.

1	4 secondes — inspirez par le nez
2	7 secondes — retenez votre souffle
3	8 secondes — expirez par la bouche
✓	Répétez 3-4 fois. Endormissement garanti.



Relaxation musculaire progressive

Contractez intensément un groupe musculaire 5 secondes, relâchez brutalement. Progression : orteils → mollets → cuisses → abdomen → mains → bras → épaules → nuque → visage. 10 à 15 minutes allongé dans votre lit.



Visualisation guidée

Imaginez un endroit sécurisant : la plage, la montagne, un jardin. Activez tous vos sens : Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Quelle température ? La texture sous vos pieds ? Plus les détails sont précis, plus les ruminations sont bloquées.

Alimentation & Compléments

Ce qui sabote vos nuits — et ce qui les optimise

🚫 La liste noire après 17h

- X Alcool — fragmente les cycles, supprime le sommeil paradoxal, réveil à 3h
- X Caféine (café, thé, sodas, chocolat noir) — demi-vie 5-7h, bloque l'adénosine
- X Repas gras et frits — digestion lente, élève la température corporelle
- X Épices fortes — augmentent la température et la sudation nocturne
- X Sucres rapides — pic glycémique puis hypoglycémie nocturne qui réveille
- X Tyramine (charcuterie, fromages affinés) — précurseur de la noradrénaline (hormone d'éveil)

✅ La liste pro-sommeil à favoriser le soir

- ✓ Cerise griotte (200g ou 30ml de jus) — mélatonine naturelle la plus concentrée
- ✓ Kiwi (2 avant le coucher) — sérotonine naturelle, validé cliniquement
- ✓ Lait chaud + miel — tryptophane + abaissement du glucose nocturne
- ✓ Noix et amandes — magnésium + mélatonine naturelle
- ✓ Poisson gras (saumon, maquereau) — oméga-3 + vitamine D3
- ✓ Banane — magnésium + potassium + tryptophane (relaxation musculaire)
- ✓ Tisane valériane, passiflore, mélisse — effets sédatifs légers validés

💊 Les compléments qui changent tout

Un complément sans bilan biologique, c'est piloter à l'aveugle. Voici néanmoins ceux qui fonctionnent le mieux sur le sommeil, prouvés par la recherche.

💎 LE MAGNÉSIUM — L'arme secrète à 3€

Plus de 70% de la population française est déficiente en magnésium. Impliqué dans la production de GABA, la régulation du cortisol et la relaxation musculaire. Sans lui, le sommeil profond est structurellement compromis.






FORME : Bisglycinate uniquement. Oxyde ou chlorure = presque inutile + effets digestifs.

DOSE : 300 à 400mg, 30 à 60 minutes avant le coucher. Effets visibles en 3 à 7 jours.



CODE PROMO NUTRI&CO — CODE : BENJAMIN10

Je travaille avec Nutri&Co parce que c'est la marque que je recommande le plus à mes clients. Leurs produits sont formulés avec des dosages cliniquement validés et des formes biodisponibles (bisglycinate, ubiquinol, KSM-66). Utilisez le code BENJAMIN10 sur nutriandco.com pour bénéficier de -10% sur vos achats. Produits que j'utilise personnellement : Magnésium bisglycinate · Complexe Sommeil · Ashwagandha KSM-66 · Vitamine D3+K2 · Oméga-3 · Rhodiola Bio · Créatine monohydrate

-  L-Théanine (200mg) — relaxation sans somnolence. Parfait combiné au magnésium.
-  Ashwagandha KSM-66 (300-600mg) — réduit le cortisol chronique en 2-4 semaines.
-  Mélatonine (0.5mg — pas plus) — pour décaler l'endormissement. Dose faible uniquement.
-  Glycine (3g en poudre) — abaisse la température corporelle, améliore le sommeil profond.
-  Valériane (600mg) — plante la plus validée pour le sommeil. Cure de 4 semaines minimum.

Le rituel du soir idéal

Protocole complet minute par minute

70% de ce protocole appliqué régulièrement transforme le sommeil en 7 à 14 jours. La clé : la constance, pas la perfection.



20h00

Dernier repas

Dîner léger terminé. Pas de viande rouge, pas d'alcool, pas d'épices fortes.



20h30

Écrans filtrés ou éteints

Mode nuit maximum ou lunettes filtrantes. Idéalement : posez le téléphone jusqu'au lendemain.



21h00

Décompression active (20 min)

Lecture papier, stretching doux, méditation, balade courte. Pas de travail, pas de news.



21h30

Bain ou douche chaude (optionnel)

Accélère l'endormissement de 10 min en moyenne. La chute de température après = signal de sommeil.



21h45

Compléments

Magnésium bisglycinate 300-400mg + L-Théanine 200mg + tisane valériane-passiflore.



22h00

Chambre fraîche et noire

17-19°C. Obscurité totale. Votre chambre = sanctuaire du sommeil.



22h15

Journal de gratitude

3 choses positives de la journée. Réduit les ruminations nocturnes.




22h30

Extinction des feux

Méthode 4-7-8 si nécessaire. Ne regardez jamais l'heure en cas de réveil nocturne.

Pourquoi les somnifères aggravent tout

La vérité que votre médecin ne vous dit pas toujours

 Ce chapitre ne remplace pas l'avis médical. Ne modifiez jamais un traitement sans supervision médicale.

Les somnifères vous endorment. Mais ce n'est pas du sommeil réparateur. Voici ce qui se passe réellement :

- Ils suppriment le sommeil profond (N3/N4) — le plus réparateur pour le corps
- Ils réduisent le sommeil paradoxal (REM) — essentiel pour la mémoire et les émotions
- Ils créent une dépendance en 2 à 4 semaines
- L'arrêt provoque un 'effet rebond' : insomnies plus intenses qu'avant
- À long terme : altération cognitive et risque augmenté de démence

"La TCC-I (Thérapie Cognitive et Comportementale pour l'Insomnie) est recommandée par l'OMS comme traitement de première ligne, AVANT les médicaments. Elle est plus efficace que les somnifères à 6 mois et ses effets sont durables."

— Organisation Mondiale de la Santé

Le plan 7 jours

Nuits complètes en 1 semaine — jour par jour

LUNDI — Jour 1

Identifier vos erreurs

- 📅 Matin — Levez-vous à heure fixe. Lumière naturelle dès le réveil.
 - ☀️ Journée — Achetez magnésium bisglycinate. Identifiez vos 2-3 erreurs du Chapitre 1.
 - 🌙 Soir — Rituel du soir complet. Premier magnésium 30 min avant de dormir.
- 🎯 **Objectif : Installer la structure de base**

MARDI — Jour 2

Maîtriser la méthode 4-7-8

- 📅 Matin — Même heure de lever. 5 min de stretching.
 - ☀️ Journée — Pratiquez 4-7-8 à votre bureau 2-3 fois dans la journée.
 - 🌙 Soir — Journal de gratitude + 4-7-8 au coucher.
- 🎯 **Objectif : Maîtriser l'endormissement**

MERCREDI — Jour 3

Optimiser l'alimentation

- 📅 Matin — Protocole matin complet. Café uniquement après 90 min.
 - ☀️ Journée — Planifiez dîner pro-sommeil. Dernière caféine avant 13h.
 - 🌙 Soir — Dîner avant 20h. 2 kiwis 1h avant. Tisane valériane.
- 🎯 **Objectif : Premiers effets biologiques**

JEUDI — Jour 4

Optimiser l'environnement

- 📅 Matin — Résistez à la grasse matinée. Même heure.
 - ☀️ Journée — Achetez masque de sommeil, bouchons, ampoule orangée.
 - 🌙 Soir — Chambre 17-18°C. Obscurité totale. Rituel complet.
- 🎯 **Objectif : Environnement optimal**

VENDREDI — Jour 5

Gérer le stress

- 📅 Matin — Cohérence cardiaque 5 min (5s inspiration / 5s expiration).
 - ☀️ Journée — Si stress : 4-7-8 dans la journée. Pas de news après 19h.
 - 🌙 Soir — Visualisation guidée. Si réveil : 4-7-8, ne regardez pas l'heure.
- 🎯 **Objectif : Briser le cycle anxiété-insomnie**

SAMEDI — Jour 6

Consolider sans relâcher

- 📅 Matin — Maximum 1h de décalage vs votre heure habituelle.
 - ☀️ Journée — Sport le matin. Restez cohérent avec le plan.
 - 🌙 Soir — Rituel du soir même si sortie sociale. Alcool minimum.
- 🎯 **Objectif : Maintenir le cap sans rigidité**

DIMANCHE — Jour 7

Bilan et ancrage

- 📅 Matin — Réveil naturel si possible. Comment vous sentez-vous ?

☀️ Journée — Notez ce qui a le mieux fonctionné. Identifiez le prochain point.

🌙 Soir — Rituel complet. Couchez-vous à l'heure habituelle.

🎯 **Objectif : Engagement sur le long terme**

★ Ils l'ont fait — résultats réels

Ces transformations ne sont pas des exceptions. Elles représentent ce que vivent les personnes qui appliquent le protocole complet — audit biologique, nutrition adaptée, entraînement personnalisé, et sommeil optimisé.



★★★★★

"Je me réveillais 3 à 4 fois par nuit depuis 2 ans. J'ai appliqué le protocole du soir + la respiration 4-7-8. Au bout de 5 jours, je dors d'une traite. Je n'y croyais pas."

Marie C. — 52 ans, cadre dirigeante ✓ **Dort d'une traite en 5 jours**

★★★★★

"Le chapitre sur les erreurs du soir m'a mis une claque. J'avais TOUT faux. J'ai corrigé 3 trucs bêtes et mon énergie a explosé. Je me lève avant le réveil depuis 2 semaines."

Julien P. — 38 ans, entrepreneur ✓ **Plus besoin de café l'après-midi**

★★★★★

"Ce qui m'a le plus aidé c'est le magnésium bisglycinate et le rituel du soir. En 10 jours, je ne regarde plus mon téléphone le soir et mon sommeil a changé du tout au tout."

Thomas M. — 47 ans, DG PME ✓ **Transformation en 10 jours**

★★★★★

"En tant que médecin j'étais sceptique. Mais les protocoles sont rigoureux et sourcés. J'ai testé sur moi-même et sur mes patients. Les résultats sont cohérents avec les données scientifiques."

Isabelle R. — 54 ans, médecin ✓ **Validé par une médecin**

Vous voulez aller plus loin ?



Benjamin Sant — Fondateur Élite Longévité · Ex-Officier Saint-Cyr · 4 000+ clients accompagnés

"Ce guide vous donne les clés du sommeil. Mais le sommeil n'est qu'un pilier. Si vous voulez vraiment transformer votre énergie, votre corps et votre longévité — il faut regarder l'ensemble de votre biologie. C'est exactement ce qu'on fait chez Élite Longévité."

— Benjamin Sant

Voici ce que font les personnes qui obtiennent des résultats durables :

Audit biologique complet — 17 marqueurs

Testostérone, cortisol, thyroïde complète, inflammation, insuline, vitamines. On identifie exactement ce qui bloque dans VOTRE biologie — pas des suppositions.

Protocole 100% personnalisé

3 × 21 minutes d'entraînement par semaine maximum. Nutrition sans friction compatible avec vos déplacements et contraintes réelles.

Une équipe d'experts à vos côtés

Coachs certifiés, diététiciens diplômés, préparateurs mentaux. WhatsApp direct 7j/7. Un point individuel chaque semaine.

Des résultats mesurables et documentés

97% de taux de résultats. Énergie, composition corporelle, sommeil, vitalité : tout se mesure, tout se pilote.



4 000+

Personnes transformées

97%

Taux de résultats

8 sem.

Pour tout changer

PLACES LIMITÉES

Chez Élite Longévité, on ne prend pas 200 clients d'un coup. On travaille avec un nombre limité de personnes à la fois — parce que chaque client mérite une attention réelle, un suivi personnalisé, et une disponibilité totale de l'équipe. C'est pour ça que les résultats sont au rendez-vous. C'est pour ça que les places se ferment régulièrement. Si ce guide vous a apporté de la valeur — si vous voulez que quelqu'un regarde votre biologie en détail et construise votre protocole personnalisé — ne perdez pas de temps.

Prêt à transformer votre vie ?

Envoyez-moi un message sur Instagram, LinkedIn ou TikTok. Dites-moi en quelques mots où vous en êtes — votre situation, ce que vous vivez, ce que vous voulez changer. Mon équipe ou moi-même vous répondrons pour voir si ce qu'on fait peut vraiment vous aider. Pas de rendez-vous automatique : une conversation humaine pour voir si on est alignés.
Instagram : @benjaminsant • TikTok : @benjaminsantcoach • LinkedIn : Benjamin Sant

→ **Écrivez-moi maintenant. Les places sont limitées.**

✔ Votre checklist — protocole sommeil complet

- Heure de lever fixe tous les jours (y compris week-end)
- Lumière naturelle dans les 30 premières minutes
- Café uniquement après 90 min post-réveil et avant 13h
- Pas d'écrans après 21h (ou filtrage lumière bleue strict)
- Dîner terminé avant 20h — léger et sans aliments perturbateurs
- Chambre entre 17 et 19°C — obscurité totale
- Magnésium bisglycinate 300mg — 30 min avant le coucher
- CODE NUTRI&CO : BENJAMIN10 pour -10% (nutriandco.com)
- Rituel du soir de 30 min (décompression, tisane, lecture)
- Méthode 4-7-8 au coucher
- Journal de gratitude (3 points positifs avant de dormir)
- Ne jamais regarder l'heure en cas de réveil nocturne



Dans 8 semaines, vous pouvez tout changer.

Ou dans 8 semaines, vous serez exactement là où vous êtes aujourd'hui.

Le choix se fait maintenant. Pas demain.

Benjamin Sant

Fondateur Élite Longévité · benjaminsant.fr

@benjaminsant · @benjaminsantcoach · LinkedIn : Benjamin Sant