



Votre routine Hygiène de vie

Vos nuits se jouent sur 5 habitudes : café, alcool, écrans, sport, chambre

VOTRE PROFIL

Votre point faible se situe sur l'hygiène de vie. Votre sommeil est saboté par des habitudes du quotidien plus que par une vraie difficulté de fond. C'est une bonne nouvelle : ce sont les leviers les plus rapides à corriger, avec un effet souvent visible en quelques jours.

POURQUOI C'EST ÇA

Chaque habitude a un impact biologique précis. La caféine tardive bloque l'adénosine, la molécule qui crée l'envie de dormir. L'alcool endort mais détruit le sommeil profond de la seconde partie de nuit. Les écrans retardent la mélatonine. Une chambre trop chaude ou trop éclairée empêche le corps de basculer en mode nuit. Et le sport trop tardif garde le système nerveux sous tension.

VOS 7 LEVIERS PRIORITAIRES

- 1 Café : le dernier avant 14h, et jamais à jeun juste au réveil.
- 2 Alcool : zéro en semaine, et jamais dans les 3h avant le coucher.
- 3 Écrans : couvre-feu 60 min avant le lit, mode sombre et lumière chaude.
- 4 Sport : intensité avant 19h, puis marche ou étirements le soir.
- 5 Chambre : 18 à 19 degrés, noir total, et sans téléphone.
- 6 Repas : dîner léger, 3h avant le coucher.
- 7 Rituel de coucher identique chaque soir : le cerveau adore les signaux répétés.

VOTRE ROUTINE, DU RÉVEIL AU COUCHER

Matin

- Pas de café à jeun
- Lumière naturelle 10 min
- Grand verre d'eau
- Douche fraîche pour le tonus

Journée

- Dernier café à 14h
- Sport avant 19h
- Exposition lumière dehors
- Hydratation régulière

Soir

- Pas d'alcool en semaine
- Dîner léger et tôt
- Couvre-feu écrans 60 min
- Chambre fraîche, noire, rituel fixe

VOTRE PROTOCOLE 14 JOURS



Jours 1 à 3

Couper le café après 14h et régler la chambre à 18 degrés.



Jours 4 à 7

Alcool zéro en semaine et couvre-feu écrans.



Jours 8 à 14

Verrouiller un rituel de coucher identique.

Objectif : des nuits plus profondes et des réveils plus francs.

ALLER PLUS LOIN QU'UNE ROUTINE

Votre Diagnostic Élite Longévité, offert

La routine règle 90% des bases. Pour construire VOTRE protocole sommeil, énergie et longévité sur 90 jours, un coach senior vous appelle 45 minutes en visio. On analyse votre mode de vie et vos marqueurs de forme, on bâtit un plan sur-mesure, et une équipe dédiée vous suit : diététicien, coachs diplômés d'État et préparateurs mentaux.

→ **Je réserve mon diagnostic
offert**

4,9/5 sur Trustpilot · **+4 000** accompagnés
45 min en visio · offert · sans engagement