

PAPA IN SHAPE V

Roadmap Papa In Shape

Assure-toi un meilleur sommeil





PRIORISE TON SOMMEIL



Faire le lien entre mauvais sommeil et problèmes de poids.



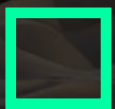
Stopper la procrastination liée au sommeil (ne reste pas éveillé pour une chose pour laquelle tu ne te réveillerais pas tôt !).



Rembourser ta dette de sommeil (sieste).



Tracker ton sommeil pendant 1 semaine.



Supprimer les jeux et applications mobile le soir.



Privilégier les activités low-tech aux activités high-tech le soir.



RÉGULE TON SOMMEIL

- ☐ Dormir 7h à 9h.
- ☐ Te fixer une heure de coucher.
- ☐ Te lever à une heure régulière.
- ☐ Avancer 30 minutes ton heure de coucher jusqu'à ce que tu te lèves sans l'aide d'un réveil.
- ☐ Déterminer ton chronotype (cf test disponible).
- ☐ Ajuster ton mode de vie à ton rythme de sommeil optimal (et non l'inverse !).



PENDANT LA JOURNÉE

- ☐ T'exposer au moins 30 minutes par jour à la lumière du soleil.
- ☐ Utiliser la luminothérapie si tu ne peux pas sortir ou si la luminosité est insuffisante.
- ☐ Faire 30 minutes d'activité physique par jour.
- ☐ Bouger dès le matin pour te réchauffer.



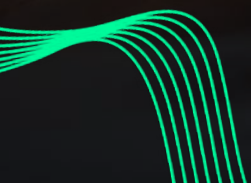
APRÈS LE COUCHER DU SOLEIL

- ☐ Diminuer ton exposition à la lumière bleue.
- ☐ Atténuer les lumières artificielles et froides. Privilégier les lumières chaudes et peu intenses.
- ☐ Prendre une douche chaude 1h à 2h avant de te coucher.
- ☐ Éviter l'alcool et la caféine.
- ☐ Éviter une consommation excessive de liquides.
- ☐ Éviter la consommation de sucres et graisses trans.

ROUTINE AVANT LE COUCHER



- ☐ Lire.
- ☐ Écouter des podcasts ou livres audios.
- ☐ Écouter de la musique apaisante.
- ☐ Faire des jeux de société.
- ☐ Écrire dans un journal.
- ☐ Parler, exprimer ses pensées.
- ☐ Méditer.
- ☐ Faire des étirements.
- ☐ Pratiquer la respiration profonde.





SANCTUAIRE DU SOMMEIL

- ☐ Faire de la chambre une pièce sans technologie.
- ☐ Envisager de laisser le téléphone dans une autre pièce.
- ☐ Aérer la chambre chaque jour.
- ☐ Faire attention à la température (idéal autour de 19°C).
- ☐ Investir dans une literie de qualité.
- ☐ Envisager de dormir seul si ta/ton partenaire ou animal de compagnie perturbe ton sommeil.



SANCTUAIRE DU SOMMEIL

- ☐ Créer un espace minimaliste réservé au sommeil.
- ☐ Placer la chambre dans l'obscurité totale au moment du coucher.
- ☐ Utiliser des rideaux occultants ou un masque de nuit.
- ☐ Retirer toutes sources de lumière intérieure.
- ☐ Garder la chambre silencieuse.
- ☐ Utiliser des bouchons d'oreilles ou des bruits blancs.