

# GESTION ET MAINTIEN DE LA PERTE DE POIDS

## **1. Le stress et la perte de poids**

Le stress peut avoir un impact considérable sur la santé, y compris le poids.

Un événement stressant, par exemple un divorce, une situation difficile au travail, des problèmes financiers ou la perte d'un être cher sont également susceptibles d'entraîner des fluctuations de poids. En outre, le stress chronique, soit le stress fréquent ou continu, peut également avoir une influence non négligeable sur le poids à long terme.

C'est par exemple le cas des « mangeurs émotionnels ». Lorsqu'ils traversent une période difficile, ils « apaisent » leur frustration par le biais de la nourriture. C'est la raison pour laquelle les mangeurs émotionnels ont tendance à avoir des problèmes de poids. La nourriture devient une source de confort, un moyen de faire face à d'autres problèmes.

Le problème, c'est que les aliments qui ne sont pas consommés dans un but d'apport énergétique deviennent inutiles pour notre organisme. Ainsi, notre organisme est confronté à un excès de nourriture et, comme vous l'aurez deviné, il la stocke sous forme de graisse... afin de constituer des réserves dans l'éventualité d'une période difficile sans nourriture. Au cas où.

C'est ce qui nous a permis de survivre avant l'apparition de l'agriculture et de l'élevage. Mais si rien ne change dans notre mode de vie, la graisse s'installe et entraîne une pléiade de problèmes de santé !

Le stress n'est pas votre allié si :

- Vous souhaitez rester en bonne santé
- Vous souhaitez perdre du poids
- Vous souhaitez améliorer votre apparence physique
- Vous souhaitez améliorer votre santé mentale
- Vous souhaitez un sommeil régulier et de qualité
- Vous souhaitez réduire considérablement votre risque de maladie

Si vous êtes stressé lorsque vous faites face à des difficultés, votre corps déclenchera une réaction appelée combat ou fuite. Ce mécanisme libère deux hormones principales, l'adrénaline et le cortisol.

L'adrénaline préparera votre corps à l'action (afin de combattre ou de fuir) et réduira votre appétit. Puis, quand l'adrénaline se dissipera, le cortisol (soit l'hormone du stress) supprimera temporairement certaines fonctions non vitales telles que vos réponses immunitaires, digestives, sexuelles et reproductives.

Lorsque vos niveaux de cortisol sont régulièrement élevés ou montent en flèche, vous risquez d'avoir envie d'aliments riches en sucre, glucides et matières grasses.

Alors, quelles sont les techniques de gestion du stress les plus efficaces ?

En réalité, elles sont relativement simples, mais exigent une certaine routine et, pour commencer, un peu de discipline. Rien d'impossible, mais la routine est clé !

Voici les techniques de gestion de stress les plus efficaces :

- . De bonnes habitudes de sommeil : Le stress peut facilement conduire à l'insomnie, et le manque de sommeil peut augmenter le stress. Vous comprenez le cercle vicieux ? En outre, un sommeil de mauvaise qualité affectera deux hormones qui contrôlent l'appétit, la leptine et la ghréline. Par conséquent, afin d'améliorer vos nuits ET votre niveau de stress, adoptez les habitudes suivantes :
  - 2 à 4 heures avant le coucher :  
Évitez les activités physiques intenses et repas copieux/lourds
  - 1 heure avant le coucher :  
Éteignez la lumière et cessez l'utilisation des dispositifs électroniques, de la télévision, des ordinateurs, des tablettes et des smartphones
  - 30 minutes avant le coucher :  
Établissez un rituel agréable ou apaisant (brossez-vous les dents, lisez un livre, créez une liste de tâches pour le lendemain, lisez une histoire à vos enfants... quelle que soit l'activité qui fonctionne pour vous, à condition qu'elle soit douce et n'implique pas d'écran.

Enfin, apprenez simplement à écouter votre corps... si vous êtes fatigué car vous n'avez pas dormi suffisamment la nuit précédente, couchez-vous plus tôt. Vous avez l'impression qu'il y a quelque chose qui cloche ? Consultez votre médecin. Et bien sûr, vous aurez peut-être besoin de 9, 8 ou 6 heures de sommeil. En effet, les besoins varient en fonction de la personne. Alors si votre corps vous réclame 9 heures de sommeil, donnez-les-lui. Vous verrez, vous vous sentirez beaucoup mieux !

- Les aliments qui favorisent la relaxation : Certains aliments sont excellents pour réduire le stress et même stimuler les réactions naturelles de l'organisme contre ce dernier.

Par exemple, les noix du Brésil sont riches en sélénium. Ce minéral est susceptible d'améliorer l'humeur en réduisant les niveaux d'inflammation, qui ont tendance à être plus élevés en cas de troubles de l'humeur tels que l'anxiété ou le stress. 3 à 4 noix du Brésil sont amplement suffisantes pour assurer votre apport quotidien en sélénium !

De même, les acides gras sont essentiels pour la santé. En effet, de faibles niveaux d'oméga-3 et une trop grande quantité d'oméga-6 peuvent augmenter le risque de développer des troubles de l'humeur. Assurez-vous donc de consommer du poisson gras au moins une fois par semaine. Privilégiez les petites espèces, et n'hésitez pas à vous renseigner si besoin. Les graines de lin constituent également une excellente source d'oméga-3. Toutefois, si nécessaire, il existe des compléments en oméga-3 de bonne qualité contenant des acides gras EPA et DHA. (13)

- Les compléments naturels : Je viens de mentionner le sélénium et les acides gras oméga-3 et oméga-6. Tous ces nutriments sont nécessaires au fonctionnement optimal de l'organisme, mais ils ne sont pas les seuls. En raison de l'appauvrissement de certains sols, de nombreux légumes, fruits, plantes et même animaux ne reçoivent pas les mêmes nutriments qu'avant.

Par conséquent, nous non plus. Il est donc important de comprendre ce dont vous avez le plus besoin dans votre alimentation en fonction de l'environnement dans lequel vous vivez et de votre santé. Des analyses sanguines poussées peuvent par exemple se révéler utiles. En outre, consulter un naturopathe, ou une personne qui associe nutrition et style de vie, peut vous aider à déterminer les aliments clés à intégrer à votre régime alimentaire.

Toutefois, si vous résidez dans l'hémisphère Nord, que vous avez un emploi de bureau sédentaire, une peau relativement foncée (quelle que soit votre appartenance ethnique) et que vous passez beaucoup de temps à l'intérieur et peu de temps à l'extérieur, vous êtes probablement déficient en vitamine D. Ne vous inquiétez pas, c'est le cas de la majorité de la population occidentale de nos jours ! Et cette « vitamine » est normalement synthétisée par l'action du soleil sur la peau. Il est actuellement recommandé de prendre un complément en vitamine D3 d'au moins 5000 UI à 10 000 UI (le meilleur type) entre octobre et mars/avril.

De même, les œufs (biologiques) riches en vitamine D contiennent également du tryptophane, un acide aminé précurseur du neurotransmetteur appelé sérotonine. La sérotonine est essentielle pour réguler l'humeur, la mémoire, le sommeil et le comportement. Des niveaux plus élevés de sérotonine améliorent la fonction cérébrale et réduisent les niveaux d'anxiété. (14)

- L'activité physique régulière : De nombreuses personnes ont constaté que l'activité physique est l'une des meilleures techniques de réduction du stress. Et vous savez quoi ? Cette hypothèse est confirmée par la science !

Pratiquement n'importe quel type d'exercice, qu'il s'agisse d'un sport comme le cyclisme ou le yoga, ou d'une activité physique telle que les travaux ou le ménage, peut contribuer à soulager le stress. (15)

L'activité physique stimule la production d'endorphines, un autre neurotransmetteur du cerveau qui... vous aide à vous sentir bien !

En d'autres termes, l'activité physique vous permet de vous sentir bien, améliore votre confiance en vous, vous aide à vous détendre (car vous devez vous concentrer sur ce que vous faites) et peut vous aider à réduire le stress, l'anxiété et même les symptômes de dépression légère à modérée.

Si vous ne savez pas par où commencer, lisez attentivement le sous-chapitre suivant : Mouvements simples pour une perte de poids sans efforts. L'activité physique et l'exercice physique n'ont pas à être difficiles, juste réguliers. :)

- Les pistes audio fournies : Les pistes audio fournies avec ce manuel, le Guide de Démarrage Rapide et les nombreuses recettes (plats et boissons) vous aideront à obtenir les résultats souhaités, à savoir perdre du poids pour de bon.

Écoutez-les chaque fois à chaque fois que vous avez un moment à vous, que ce soit tôt le matin, pendant votre pause déjeuner ou le soir, lorsque les choses se calment. Écoutez-les en faisant preuve d'ouverture d'esprit. Cela vous aidera à réaffirmer les changements dans votre vie et à rester motivé... jusqu'à ce que la discipline fasse partie intégrante de votre quotidien. Et d'ailleurs, vous ne la considérerez plus comme de la discipline, mais simplement comme une routine ! Ces pistes audio sont donc essentielles car il s'agit d'un outil supplémentaire conçu pour vous aider à réussir.

## **2. Mouvement simples pour une perte de poids sans effort**

Le fait d'intensifier votre activité physique peut représenter un changement considérable si vous vous êtes habitué à un style de vie relativement sédentaire.

Toutefois, ce n'est pas forcément difficile. De nombreuses personnes ont du mal à poursuivre une activité physique dans la durée, car ils commencent trop fort même si leur forme physique n'est pas à la hauteur.

Prenez plutôt votre temps, respirez, apprenez à vous familiariser de nouveau avec votre corps et votre force.

Et pour y parvenir, vous aurez besoin de mouvements lents et d'exercices de respiration !

Alors, comment procéder ?

Commencez par incorporer une activité facile tous les jours, ou au moins tous les deux jours. Par exemple, vous pouvez commencer par une petite promenade en début de matinée ou en fin d'après-midi, seul ou avec un ami. Vous avez un chien ? Parfait, vous savez ce qu'il vous reste à faire !

La marche et (surtout) la randonnée sont excellentes pour se mettre en forme de manière douce et

complète, car elles engagent de nombreux groupes musculaires.

Au bout de quelques semaines ou d'un mois, vous pouvez augmenter progressivement votre niveau d'activité physique. Vous avez peut-être entendu parler d'un cours de yoga pour débutants ? Lancez-vous ! Cela ne vous plaira peut-être pas, mais vous n'en saurez rien si vous n'essayez pas.

Vous pouvez également aller à la piscine pour nager ou suivre un cours d'aquagym avec d'autres personnes. Ces deux options sont particulièrement indiquées pour les personnes souffrant de douleurs articulaires et qui ont besoin d'un entraînement à faible impact, mais qui sollicite le corps dans son intégralité !

En règle générale, les sports ou activités physiques axés sur des mouvements lents comme le yoga (méfiez-vous, certains types de yoga ne sont pas aussi faciles qu'ils en ont l'air, loin de là), le tai-chi (ou Tai Ji Quan), le qi gong et... les autres pratiques associant respiration, méditation et exercices lents sont formidables pour vous familiariser avec votre corps et votre propre rythme naturel. De plus, ils sont adaptés à tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

Et si vous n'êtes pas convaincu, essayez un autre professeur et une autre classe. Actuellement, de nombreux cours d'initiation (parfois gratuits) sont proposés pour ce genre de disciplines.

Cela n'a rien de magique, il suffit juste de laisser votre corps agir tout en le respectant.

Certaines personnes préféreront une activité collective, ou au sein d'une infrastructure sportive (gymnase, kayak, canoë, basket, football, rugby, tennis, etc.). N'hésitez pas à essayer des cours d'introduction pour découvrir les activités qui vous plaisent ! Et ne vous laissez pas impressionner, car tout le monde doit bien commencer quelque part. :)

Vous seriez surpris de toutes les choses qui commencent à s'améliorer avec un exercice conscient (sommeil, gestion du stress et de l'humeur générale, pour n'en citer que quelques-unes).

Et souvenez-vous : commencez en douceur, et prenez du PLAISIR à pratiquer l'activité physique de votre choix !

Alors éclatez-vous !

### **3. Les hormones et le poids**

J'ai déjà mentionné que le stress jouait un rôle fondamental dans la perturbation de nombreuses hormones (en particulier les niveaux de cortisol). Le surpoids ou l'obésité peut provoquer un excès d'œstrogènes chez les hommes et de testostérone chez les femmes. En outre, le sommeil peut affecter les hormones qui régulent l'appétit. J'aimerais que la liste s'arrête là. Malheureusement, les hormones sont un problème complexe et d'autres hormones peuvent également affecter notre poids et notre santé en général.

Sachez simplement que si vous pensez souffrir, ou que vous souffrez déjà de problèmes hormonaux, ce n'est pas la fin du monde. Loin de là. De nos jours, il existe de nombreux traitements efficaces. Vous pouvez également les prévenir ou soulager leurs symptômes en adoptant un mode de vie plus sain et une alimentation plus riche et nutritive.

L'une des glandes principales à surveiller est la thyroïde.

De légères modifications de la fonction thyroïdienne, en particulier un fonctionnement plus lent, sont associées à la prise de poids. Lorsque cette glande (située au niveau du cou) n'est pas capable de sécréter suffisamment d'hormones, elle peut entraîner un métabolisme plus lent, ce qui augmente la fatigue et la prise de poids.

Ce problème est particulièrement répandu chez les femmes. Par exemple, si vous menez un style de vie sain et que vous avez pris du poids, consultez votre médecin ou généraliste pour vous assurer du bon fonctionnement de votre thyroïde et de la présence éventuelle d'un problème de santé sous-jacent. Mieux vaut prévenir que guérir. ;)

Actuellement, la santé hormonale est également liée à la préoccupation environnementale. En effet, des recherches récentes ont révélé que certains produits chimiques peuvent avoir une influence sur les systèmes endocriniens (ou systèmes hormonaux).

Vous avez peut-être entendu parler d'un des principaux coupables : le BPA, le bisphénol A. La liste de produits chimiques perturbateurs du système endocrinien (EDC) est longue, mais souvenez-vous

de ceci : essayez d'éviter les aliments ainsi que les produits de nettoyage et d'hygiène conservés dans du plastique. Cette règle clé vous aidera à éviter la plupart des EDC. (16)

Des alternatives écologiques et plus saines sont disponibles sur des sites Web spécialisés. Bien que légèrement plus chères que leurs homologues traditionnels, elles sont bien meilleures pour la santé et vous permettront même d'économiser de l'argent, et de vous éviter des problèmes de santé, à long terme !

Enfin, il est primordial d'optimiser votre taux de testostérone (pour les hommes) et votre équilibre testostérone/oestrogènes (pour les femmes).

La testostérone et l'oestrogène sont les deux principales hormones sexuelles. La première devrait se trouver en quantité abondante chez les hommes, et en faible quantité chez les femmes. La seconde devrait être en faible quantité chez les hommes, et en juste équilibre chez les femmes.

En l'absence de maladie sous-jacente, vous pourrez réguler et/ou augmenter vos hormones sexuelles en perdant du poids, en pratiquant une activité physique régulière et en adoptant une alimentation nutritive.

Si vous souffrez, ou pensez souffrir de problèmes de santé qui affectent votre santé hormonale, consultez votre médecin ou votre généraliste pour qu'il vous prescrive un traitement approprié à votre taux de testostérone et/ou d'oestrogènes.

Toutefois, si ces problèmes de santé sont mineurs à modérés, vous pouvez optimiser votre santé hormonale en améliorant votre mode de vie sur le long terme.

En cas de doute, consultez un professionnel.

#### **4. Les nutriments et le poids**

Vous avez peut-être entendu le terme CICO dans une discussion sur la perte de poids. Ce terme signifie en anglais « Calories In and Calories Out », soit calories entrantes et calories sortantes.

Et bien que ce soit une vérité fondamentale sur la perte de poids, ce n'est pas suffisant.

Bien sûr, vous perdrez du poids si vous ingérez moins de calories que ce dont votre corps a besoin. Toutefois, ce type de méthode ne conduira pas forcément à une perte de poids optimale, ou saine.

Qu'est-ce que j'entends par là ?

Je vais vous l'expliquer avec un exemple concret.

Vous pouvez manger un petit hamburger et des frites à chaque repas et perdre du poids SI l'apport calorique est inférieur à ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner. Par exemple, un homme moyen a besoin d'environ 2000 calories par jour pour que son organisme fonctionne correctement. S'il consomme 1600 calories ou même 1900 calories par jour en nourriture de fast food, il perdra du poids.

Quoi qu'il en soit, cela ne signifie pas pour autant qu'il sera en meilleure santé. D'ailleurs, il pourrait même perdre du poids et aggraver sa santé par la même occasion.

Cette méthode est donc loin d'être idéale, car il aura plus de risques de tomber malade, d'être bien plus fatigué et stressé et de perturber son métabolisme en consommant des aliments malsains. À long terme, il reprendra probablement le poids perdu... voire quelques kilos supplémentaires. Avant d'éviter cette situation, une seule solution s'impose.

L'INTÉGRALITÉ de votre alimentation doit être améliorée afin de :

- . Réduire vos risques de maladie
- . Améliorer votre gestion de la fatigue et du stress
- Améliorer votre apparence physique et santé mentale

Poursuivez votre lecture pour apprendre à détecter les carences en vitamines et minéraux courantes, et à les traiter de façon naturelle.

## Carences : explication des symptômes et traitement

Les ongles et cheveux cassants sont souvent le résultat d'une carence en biotine, également appelée vitamine B7. Une carence en biotine peut provoquer une fatigue chronique, des douleurs musculaires, des crampes et des picotements dans les extrémités du corps.

Afin de pallier cette carence, il est important d'augmenter l'apport des aliments riches en biotine suivants : jaunes d'œufs, abats, poisson, viande, produits laitiers, noix, graines, épinards, brocoli, patates douces, chou-fleur, bananes, levure et céréales complètes.

La plupart des aliments du paragraphe précédent jouent également un rôle crucial dans le réapprovisionnement des autres vitamines B (niacine, riboflavine et pyridoxine, également appelées vitamines B3, B2 et B6). Ce type de carence est généralement associé aux plaques squameuses et pellicules.

Le saignement des gencives est souvent le signe d'une carence en vitamine C. Assurez-vous de consommer de grandes quantités de légumes-feuilles (également excellents pour traiter les carences en vitamine A), d'agrumes, de kiwis et d'autres aliments riches en vitamine C.

Une autre déficience extrêmement fréquente peut être associée aux troubles de l'humeur...

La vitamine D est essentielle à la santé du cerveau et des os. Si vous résidez à une latitude septentrionale, assurez-vous de prendre un complément en vitamine D3 d'octobre à mars, ou pendant tous les mois les plus sombres (et peut-être les plus froids) si vous vivez plus près du pôle Nord. Cela assurera un apport suffisant en vitamine D à votre organisme. En outre, la vitamine D est principalement synthétisée par exposition au soleil.

De même, une carence en magnésium, un minéral essentiel, peut limiter la réparation musculaire et augmenter le nombre de nuits sans sommeil ou agitées. Or, une bonne santé musculaire et un sommeil de qualité sont des acteurs essentiels au bien-être physique et mental.

La consommation d'une grande quantité de noix et graines, un régime varié en légumes et une petite dose de chocolat noir (70% ou plus) sont généralement suffisants pour traiter une carence. Dans les cas les plus graves, un complément en magnésium peut être nécessaire pour une courte

cure (un mois ou deux maximum).

Enfin, il est important de garder à l'esprit qu'un régime pauvre en éléments nutritifs peut conduire à plusieurs symptômes dus à une insuffisance en vitamines et en minéraux nécessaires au fonctionnement optimal de l'organisme.

En augmentant simplement votre consommation d'aliments riches en nutriments, vous réduirez considérablement ou éliminerez totalement ces symptômes.

## **5. Le jeûne intermittent**

Vous avez peut-être entendu parler du jeûne intermittent, une technique tendance depuis quelques années. (17)

Toutefois, savez-vous en quoi elle peut vous aider à améliorer et atteindre vos objectifs de perte de poids ?

En termes simples et compréhensibles, le jeûne intermittent est essentiellement une alternance de cycles de jeûne et de repas, au lieu d'un horaire habituel (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ou d'une période de jeûne prolongée.

Le jeûne intermittent ne concerne pas les aliments que vous mangez (bien qu'il soit plus efficace si vous mangez sainement), mais QUAND vous les mangez.

Il existe plusieurs méthodes de jeûne intermittent, ce qui vous permettra de trouver facilement une méthode adaptée à vos besoins et votre style de

vie. Jetons-y un œil !

### Les différents types de jeûne intermittent

- La méthode 16/8 : Cette méthode vous permet de jeûner pendant 16 heures et d'avoir une fenêtre « repas » de huit heures. Certaines personnes préfèrent jeûner pendant 14 heures, voire 18 ou 20 heures. Le cas échéant, la fenêtre « repas » est bien plus réduite. Toutefois, il

est préférable de commencer par la méthode la plus facile, à savoir, 16/8 ou même 14/10, afin d'éviter d'avoir trop faim au début. Étant donné que vous réduirez la quantité de glucides ingérée, il sera de plus en plus facile de suivre ce type de jeûne, ou n'importe quel type d'ailleurs.

Besoin d'un exemple concret ?

Vous pouvez commencer à manger à midi avec un brunch, puis terminer avec un dîner à 20h. Si votre journée est plutôt physique, vous pouvez également prendre une collation dans l'après-midi. Bien sûr, vous pouvez également manger plus tôt le matin et prendre votre « dîner » plus tôt. C'est pour cette raison que la méthode 16/8 est idéale pour s'initier au jeûne intermittent.

- Le régime 5/2 : Cette méthode de jeûne est un peu différente. Vous mangez « normalement » 5 jours par semaine, puis réduisez votre apport calorique à 500/600 calories les deux autres jours de la semaine. La plupart des gens préfèrent faire le « jeûne » pendant le week-end. Toutefois, si votre emploi ne requiert pas d'efforts physiques intenses, vous pouvez également le faire pendant les jours ouvrables. Avis aux travailleurs indépendants : vous pouvez le faire n'importe quand ! Idéalement, les jours de « jeûne » consistent en deux repas légers (250 calories par repas pour une femme, et 300 pour un homme).

Afin de vous aider à déterminer l'apport calorique des aliments, vous pouvez utiliser l'un des nombreux outils de calcul de calories disponibles en ligne.

- Le jeûne alterné : Cette méthode se décline en différentes versions. L'une des plus intéressantes est le jeûne de 24 heures une ou deux fois par semaine. Pour ce faire, vous devez enchaîner sur un jeûne de 24 heures après votre dernier repas. Par exemple, si vous terminez votre dîner le mardi à 20h, la prochaine fois que vous mangerez sera le mercredi à 20h.

Il s'agit d'une excellente option pour les personnes déjà familières et à l'aise avec le jeûne intermittent.

- OMAD (« One Meal A Day », soit un repas par jour) : Cette méthode de jeûne est également idéale pour les vétérans du jeûne, car les débutants peuvent avoir du mal à s'en tenir à... un seul repas par jour. Cette méthode est très efficace pour la perte de poids, car elle limite la capacité d'élargissement de votre estomac.

Comme son nom l'indique, vous ne prenez qu'un repas par jour, quand vous le souhaitez. Afin de vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin, optez pour un repas « de style bento » avec plusieurs légumes, fruits, noix et une grande quantité de matières grasses et protéines saines (sans oublier une petite dose de glucides supplémentaires lors de journées physiques).

- Le jeûne spontané : Cette méthode est idéale pour les personnes au travail ou style de vie peu structuré, car elle leur offre une plus grande liberté.

En gros, vous sautez simplement des repas de temps en temps. Si vous n'avez pas très faim certains soirs, eh bien ne mangez pas. Matinée difficile ? Sautez le petit-déjeuner, en particulier si vous avez l'habitude de sauter le « repas le plus important de la journée ». Et soit dit en passant : c'est un mythe ! Vous n'avez pas BESOIN du petit-déjeuner pour fonctionner, vous avez besoin de NOURRITURE, soit de calories et de nutriments, mais pas en permanence non plus. ;)

## **6. Le sommeil réparateur et le poids**

L'importance du sommeil est (trop) souvent négligée. Et pourtant, un sommeil de qualité est essentiel à la santé globale et au contrôle du poids (ou à la perte de poids) !

Comme mentionné précédemment, de mauvaises habitudes de sommeil perturbent la santé hormonale et mentale.

En guise d'illustration, penchons-nous l'un des principaux responsables des problèmes de santé de ce siècle : le manque de sommeil.

En moyenne, si une personne dort 5 heures par nuit pendant une semaine, son poids augmente de 2 livres (un peu moins de 1 kg).

En outre, comme mentionné précédemment, le manque de sommeil perturbe deux hormones très importantes. Même s'il ne s'agit que d'une seule nuit blanche.

Le manque de sommeil entraîne une réduction des niveaux de leptine, l'hormone qui supprime l'appétit et encourage votre organisme à booster son énergie (soit à brûler des calories). D'autre part, les niveaux de ghréline augmentent lorsque vous ne dormez pas assez. Et la ghréline, comme vous l'avez peut-être deviné, est l'hormone qui contrôle la faim. (18)

Comme si cela n'était pas suffisant, un cerveau privé de sommeil n'est pas vraiment rationnel. Lorsque vous êtes fatigué, votre cerveau a du mal à prendre des décisions réfléchies et, en matière de nourriture, vous serez plus impulsif et souffrirez de toutes sortes de fringales.

Par conséquent, si vous avez des envies de malbouffe ou d'aliments riches en graisses/en sucre, vous serez plus susceptible d'y céder si vous ne dormez pas suffisamment. Même une seule nuit !

Ainsi, après une seule mauvaise nuit, vous pouvez prendre du poids. Et si ces mauvaises habitudes de sommeil sont récurrentes, vous risquez de prendre du poids de plus en plus facilement.

Mais le manque de sommeil n'affecte pas uniquement le poids. Il a également de lourdes conséquences sur :

- La sexualité et la libido : Avez-vous envie de d'avoir des relations sexuelles après une longue journée de travail, lorsque vous êtes épuisé ? Probablement pas. La fatigue peut gravement affecter la vie sexuelle, et le manque de sommeil finira par avoir un impact sur vos « performances ». Chez les hommes, un sommeil de mauvaise qualité peut faire chuter les niveaux de testostérone et entraîner un dysfonctionnement érectile. Chez la femme, le taux de testostérone diminue également, et la faible quantité dont elles ont besoin est nécessaire à l'excitation physique et au désir.
- L'apparence physique et la santé : Lorsque l'on manque de sommeil, notre organisme produit moins d'hormone de croissance humaine (ou HGH). Cette hormone est nécessaire pour réparer et régénérer les cellules de l'intégralité de l'organisme telles que la peau, les muscles et les os. La HGH vous permet de vous sentir plus jeune... à l'intérieur comme à l'extérieur !

Par conséquent, une simple amélioration de la qualité de votre sommeil boostera non seulement la HGH, mais également la production de collagène (ce qui donnera de l'élasticité à votre peau). En outre, vous améliorerez votre masse musculaire et la santé de vos os, deux facteurs essentiels pour un corps tonique et svelte !

En outre, si vous manquez de sommeil, vous perdez de la masse musculaire et vos os se dégradent, ce qui peut également vous mettre en danger. Votre corps a besoin de repos pour bien fonctionner. Entre un cerveau plus lent et des muscles fatigués, votre risque d'accident augmente, ce qui vous met en danger majeur pour vous-même et, dans certains cas, pour les autres.

Enfin, un sommeil de qualité et régulier est essentiel pour vous aider à combattre les maladies et à renforcer votre système immunitaire.

- La santé mentale : Dernier point, mais non des moindres, le manque de sommeil joue un rôle considérable dans la dégradation de la santé mentale. Si vous avez déjà suffisamment de pain sur la planche, envisagez d'améliorer vos habitudes de sommeil dès que possible. Le manque de sommeil déclenche un pic de cortisol, et l'hormone de stress indiquera à votre corps de conserver l'énergie nécessaire pour alimenter vos heures actives...

C'est-à-dire ? Eh bien que votre corps va stocker de la graisse. Ce qui n'est pas bon non plus pour la santé mentale ou... la santé tout court.

Alors, comment pouvez-vous améliorer vos habitudes de sommeil et respecter votre horloge biologique (ou rythme circadien) ?

### Améliorer votre sommeil de façon naturelle

Plusieurs méthodes s'offrent à vous pour vous aider à améliorer votre sommeil de façon naturelle.

Consultez le tableau ci-dessous afin de trouver les meilleures solutions naturelles pour améliorer votre sommeil.

Activité physique	Compléments naturels	Aliments	Gestion du stress	Stratégies pour un « bon sommeil »
La natation	Le 5-HTP, également connu sous le nom d'oxitriptan	Le chocolat noir (70% ou plus)	La méditation (en particulier la pleine conscience)	Une heure avant le coucher, éteindre tous les dispositifs électroniques
Le jogging	Le tryptophane	Les bananes	Le yoga	Lumières ambiantes et chaudes le soir
Le cyclisme	Le magnésium	Le lait chaud ou les laits végétaux (autres que le lait de soja)	Les pilates	Lire un livre
Les sports d'équipe cardiovasculaires	L'huile essentielle de lavande (à diffuser, ne pas ingérer)	Les infusions de camomille	Le taï chi	Écouter des sons naturels
Les arts martiaux	La mélatonine	Les amandes et noix	Le Qi Gong	Écouter un livre audio ou un podcast relaxant
Le kayak et le canoë	La racine de valériane	La dinde	Les exercices de respiration	Dessiner et peindre le soir
Le surf	La passiflore	Les poissons gras	Les scans corporels (avec votre esprit)	Écrire (un livre ou une liste de choses à faire le lendemain)
La randonnée et le trekking	La glycine	Les kiwis	Les prières, ou se dire à soi-même ce pour quoi vous êtes reconnaissant	Jouer à un jeu de société
Le badminton et le tennis	La L-théanine	Les infusions de passiflore	Une bonne organisation de son temps et de ses journées	Faire un grand puzzle

Enfin, les pistes audio fournies avec ce programme représentent un EXCELLENT outil pour vous

aider à améliorer votre sommeil et à réduire votre niveau de stress.

Utilisez-les à chaque fois qu'un moment calme s'offre à vous, et contentez-vous de les écouter, sans rien faire d'autre.

Elles vous aideront inconsciemment à tirer le meilleur parti de ce programme et, surtout, à atteindre et maintenir votre poids idéal dans la durée !