# LE PROTOCOLE 7 NUITS

## LA ROUTINE EXACTE, SOIR PAR SOIR,

## POUR ENFIN DORMIR TOUTE LA NUIT APRES 40 ANS



# Ce guide est pour toi si...

- ✦ Tu te retournes dans ton lit pendant des heures sans t'endormir
- ✦ Tu te reveilles a 3h du matin et tu restes les yeux grands ouverts
- ✦ Tu te leves fatiguee meme apres 7 ou 8 heures de sommeil
- ✦ Tu as essaye les somniferes mais tu ne veux pas en dependre
- ✦ Tu sens que ton corps a change apres 40 ans et que le sommeil n'est plus le meme

"Le sommeil n'est pas un luxe. C'est une necessite biologique.
Ce guide va te montrer comment le retrouver, naturellement."

NUIT 1

# La Deconnexion Digitale

Cesoir, tufais lepremier pas le plus important : couper les ecrans 1 heure avant de dormir. La lumiere bleue des ecrans bloque la production de melatonine, l'hormone du sommeil. Ton cerveau croit qu'il fait encore jour et refuse de s'endormir.

### Ce soir, tu vas :

1. Eteindre telephone, tablette et TV 1h avant de dormir
2. Activer le mode 'Ne pas deranger' sur ton telephone
3. Remplacer l'ecran par un livre physique ou un magazine
4. Tamiser les lumieres de ta maison a partir de 21h

**✦ Astuce DormirEnfin**

Mets ton telephone en charge dans une autre piece. Quand il n'est plus a portee de main, la tentation disparait naturellement.

Le saviez-vous ? La lumiere bleue des ecrans supprime la melatonine jusqu'a 3 heures. Une seule nuit sans ecrans peut ameliorer ton endormissement de 37%.

NUIT 2

# La Tisane Magique

Cesoir,tuprepares ta premiere tisane sommeil. Certaines plantes ont des proprietes scientifiquementprouvees pour favoriser la relaxation et l'endormissement. C'est simple, naturel et efficace.

## Ce soir, tu vas :

1. Preparer une tisane camomille, valerian ou passiflore
2. La boire 30 a 45 minutes avant de dormir
3. La savourer lentement, en pleine conscience
4. Eviter tout cafe ou the apres 14h aujourd'hui

### ✦ La meilleure tisane sommeil

Melange camomille + tilleul + lavande. Infuse 8 minutes. Ajoute une cuillere de miel. C'est la combinaison la plus efficace pour la relaxation.

Le saviez-vous ? La camomille contient de l'apigenine, un antioxydant qui se lie aux recepteurs du cerveau pour reduire l'anxiete et favoriser le sommeil.

NUIT 3

# Le Bain Thermique

Ce soir, tu utilises la science de la temperature corporelle. Quand tu prends un bain chaud, puis que tu en sors, ta temperature baisse rapidement. Cette chute de temperature est exactement le signal que ton corps utilise pour declencher le sommeil profond.

## Ce soir, tu vas :

1. Prendre un bain ou une douche chaude (38-40 degres)
2. Rester 15 a 20 minutes dans l'eau
3. Sortir 1h30 avant d'aller au lit
4. Garder ta chambre a 18-20 degres cette nuit

### ✦ Temperature ideale

18 degres dans ta chambre = temperature ideale pour le sommeil. Trop chaud est l'ennemi numero 1 du sommeil profond. Ouvre une fenetre ce soir.

Le saviez-vous ? La baisse de temperature centrale du corps apres un bain chaud accelere l'endormissement de 36% selon une etude de l'Universite du Texas.

NUIT 4

# La Respiration 4-7-8

Cesoir,tu apprends la technique la plus puissante pour s'endormir rapidement. La methode 4-7-8 active ton systeme nerveux parasympathique — c'est le mode 'repos' de ton corps. Avec de la pratique, tu peux t'endormir en moins de 5 minutes.

## Ce soir, tu vas :

1. Allonge-toi confortablement dans ton lit
2. Inspire par le nez pendant 4 secondes
3. Retiens ta respiration pendant 7 secondes
4. Expire completement par la bouche pendant 8 secondes
5. Repete 4 fois de suite

### ✦ Conseil de pratique

Place une main sur ton ventre. Tu dois sentir ton ventre se soulever a l'inspiration, pas ta poitrine. C'est la respiration abdominale profonde qui active la relaxation.

Le saviez-vous ? Cette technique a ete developpee par le Dr Andrew Weil. Elle reduit le cortisol (hormone du stress) en quelques minutes et ralentit naturellement le rythme cardiaque.

Decouvre le Guide Complet DormirEnfin — Dors Comme A 20 Ans — Le Guide Complet

NUIT 5

# Le Journal du Soir

Cesoir, tuvidestoncerveau sur papier. L'une des principales causes d'insomnie apres 40 ans c'estla surchargementale— la liste des choses a faire, les soucis, les pensees qui tournent en boucle. Ecrire liberetonesprit et te permet de lacher prise.

### Ce soir, tu vas :

1. Prendre un carnet et un stylo (pas une appli)
2. Ecrire 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissante aujourd'hui
3. Lister tout ce qui occupe ton esprit ce soir
4. Ecrire ta liste de choses a faire demain (pour ne plus y penser)
5. Poser le carnet et dire 'c'est fait'

### ✦ Le secret du journal

Ne relis jamais ce que tu as ecrit. L'objectif n'est pas la qualite du texte, c'est de vider ton cerveau. Ecrire = transferer les pensees du cerveau vers le papier.

Le saviez-vous ? Une etude de l'Universite Baylor a demontre que ecrire sa liste de taches du lendemain avant de dormir reduit le temps d'endormissement de 9 minutes en moyenne.

NUIT 6

# L'Alimentation du Soir

Cesoir, tufaisattention a ce que tu mets dans ton assiette. Ce que tu manges le soir a un impact directsurlaqualite de ton sommeil. Certains aliments favorisent le sommeil, d'autres le sabotent completement.

### Ce soir, tu vas :

1. Diner leger au moins 2h avant de dormir
2. Eviter alcool, sucre, plats epices ce soir
3. Choisir des aliments riches en tryptophane
4. Prendre une petite poignee de noix ou d'amandes si tu as faim

### ✦ Aliments pro-sommeil

Banane, noix, dinde, oeufs, lait chaud — tous riches en tryptophane, le precurseur de la melatonine. Une banane avec des amandes est le snack parfait du soir.

Le saviez-vous ? Le tryptophane est un acide amine essentiel qui se transforme en serotonine puis en melatonine dans ton cerveau. Il se trouve naturellement dans de nombreux aliments.

NUIT 7

# Le Rituel Complet

Cesoir, tu combines tout ce que tu as appris pour creer TON rituel parfait. Un rituel est un signal puissant pourton cerveau. Quand tu repetes les memes gestes chaque soir, ton cerveau apprend a associer ces actions avec l'endormissement. Avec le temps, tu t'endormiras avant meme de finir ton rituel.

### Ce soir, tu vas :

1. 20h30 : Diner leger, pas de cafe ni alcool
2. 21h00 : Eteindre ecrans, tamiser lumieres
3. 21h30 : Bain chaud ou douche, tisane
4. 22h00 : Journal du soir, 3 gratitudes
5. 22h15 : Dans le lit, respiration 4-7-8
6. 22h30 : Sommeil

### ✦ La cle du succes

Repete ce rituel EXACTEMENT pendant 21 jours. Ton cerveau a besoin de 21 repetitions pour creer une nouvelle habitude automatique. Apres 3 semaines, tu dormiras sans effort.

Decouvre le Guide Complet DormirEnfin — Dors Comme A 20 Ans — Le Guide Complet

# Felicitations !

Tu as termine le Protocole 7 Nuits.

Ces 7 nuits t'ont donne les bases pour reprendre le controle de ton sommeil. Si tu as applique chaque etape, tu commences deja a ressentir une difference. Ton corps sait comment dormir — il avait juste besoin qu'on lui rappelle comment.

### Apres 7 nuits, tu devrais ressentir :

✓ Tu t'endors plus facilement le soir

✓ Tu te reveilles moins la nuit

✓ Tu te leves avec plus d'energie

✓ Ton mental est plus calme avant de dormir

✓ Tu n'as plus besoin de somniferes

## Tu veux aller encore plus loin ?

Decouvre le Guide Complet DormirEnfin — Dors Comme A 20 Ans — Le Guide Complet

Retrouve-nous sur Pinterest : @DormirEnfin

© DormirEnfin 2026 — Tous droits reserves