



GUIDE N°1 — SOMMEIL

Réparez votre sommeil

PROTOCOLE SCIENTIFIQUE • 4 SEMAINES



Un guide rédigé par **Manon Chauvet** — Docteur en Pharmacie



GUIDE N°1 — SOMMEIL

Réparez votre sommeil

PROTOCOLE SCIENTIFIQUE · 4 SEMAINES

Comprendre ce qui bloque. Agir sur les bons leviers.

Retrouver des nuits profondément réparatrices.

DURABLEMENT

Un guide rédigé par

Manon Chauvet

Docteure en Pharmacie

L'AUTRICE

À propos



Manon Chauvet

Docteure en Pharmacie

Manon Chauvet est docteure en Pharmacie, diplômée depuis 2018. Elle a réalisé ses études entre Paris et Marseille, et a pu participer à des travaux de recherche en oncologie en Floride.

Après six années d'exercice en officine, elle choisit aujourd'hui de mettre son expertise au service de la transmission et de l'accompagnement, avec la volonté de rendre la santé plus accessible et compréhensible pour tous.

Ses guides condensent ce que la science sait vraiment, sans langue de bois, sans allégations marketing, et avec toutes les sources pour vérifier par vous-même.

« Comprendre son corps, c'est déjà commencer à le soigner. »

S O M M A I R E D U G U I D E

Table des matières

Introduction	6
1 · Évaluez votre sommeil	14
2 · Comprendre pourquoi vous dormez mal	20
3 · Votre profil personnalisé	23
4 · Semaine 1	39
5 · Semaine 2	54
6 · Semaine 3	73
7 · Semaine 4	90
8 · Compléments & sommeil	107
9 · Alimentation & sommeil	123
10 · Les 11 règles d'or	131
11 · FAQ — Les questions fréquentes	134

12 · Mesurez vos progrès	143
13 · Conclusion	146
14 · Références scientifiques	153

Cliquez sur un titre pour y accéder directement

INTRODUCTION

Pourquoi cette fois, ça peut vraiment marcher

Vous avez déjà essayé de vous

coucher plus tôt, d'éviter le café après 16h, de tester un masque de sommeil ou une application de méditation. Peut-être même de la mélatonine, ou de la valériane conseillée en pharmacie.

Et pourtant, le sommeil reste difficile.

L'endormissement prend du temps,

les nuits sont irrégulières, et la fatigue est encore là au réveil.

Ces conseils sont utiles. Mais ils ont une limite : ils sont les mêmes pour tout le monde.

Le sommeil, lui, ne fonctionne pas ainsi.

Les causes du mauvais sommeil varient selon les personnes. Stress, digestion, rythme biologique, carences... les mécanismes en jeu ne sont pas les mêmes.

Par exemple :

→ Un cortisol chroniquement élevé maintient le cerveau en état d'alerte.

→ Un déséquilibre intestinal perturbe la production de sérotonine et de mélatonine.

→ Une horloge biologique décalée envoie de mauvais signaux.

→ Un manque de magnésium ou en vitamine B6 freine la production des hormones du sommeil.

Appliquer les mêmes conseils à toutes ces situations donne peu de résultats sur le long terme.

Si vous avez essayé sans succès, c'est simplement que les solutions testées ne correspondaient pas à votre situation.

Une méthode progressive et personnalisée

Ce guide a un objectif clair : vous aider à identifier ce qui vous concerne et à agir de façon adaptée.

Au fil des quatre prochaines semaines, vous allez retrouver un endormissement plus naturel, des nuits plus stables, et une progression simple, étape par étape.

Les premiers changements apparaissent souvent dès les premiers jours.

Ce guide repose sur une approche construite en trois étapes, sur quatre semaines.

	Objectif	Ce que vous faites
Semaine 1	Reprogrammer son sommeil	<i>Recaler l'horloge biologique avec 4 actions fondamentales</i>
Semaine 2	Cibler la cause	<i>Identifier votre profil et corriger le mécanisme principal</i>
Semaine 3	Stabiliser	<i>Consolider les acquis avec un module ciblé</i>
Semaine 4	Devenir autonome	<i>Gérer son sommeil seul, dans la vraie vie</i>

Chaque semaine s'appuie sur la précédente. La progression est structurée, étape par étape. Chaque action a un objectif précis et expliqué.

Ce que vous allez obtenir

Vous allez mieux comprendre votre sommeil — ce qui le perturbe et comment agir.

Vous allez identifier votre profil — stress, intestin, rythme décalé ou carences — et agir sur la bonne cause.

Vous allez appliquer des actions simples adaptées à votre quotidien.

Vous allez progresser semaine après semaine sans tout changer d'un coup.

Vous allez retrouver des nuits plus stables, avec des repères clairs sur la durée.

Comment utiliser ce guide

Ce guide se suit semaine par semaine, dans l'ordre. Chaque semaine a une logique propre et commencer par la semaine 3 sans avoir fait la semaine 1

revient à construire sur des fondations instables.

Trois règles simples : Vous n'avez pas besoin de tout faire parfaitement. Ce sont les actions simples, répétées, qui font la différence.

- 1.** Suivez une semaine à la fois. Ne lisez pas tout d'un coup pour "tout appliquer".
- 2.** Ne cherchez pas la perfection. Deux ou trois actions bien appliquées valent mieux que dix actions à moitié faites.
- 3.** Observez ce qui change. Le sommeil répond vite quand on travaille dans le bon sens, souvent dès les premiers jours.

Ce guide ne remplace pas un suivi médical. Si vous souffrez d'insomnie sévère, d'apnée du sommeil ou d'un

trouble associé, parlez-en à votre médecin.

Vous avez entre les mains une méthode construite sur des mécanismes biologiques réels, traduits en actions simples et progressives. Pas de promesses exagérées. Pas de formule magique.

Juste ce qui fonctionne — expliqué clairement, appliqué à votre situation.

Commencez par la Semaine 1. Le reste suivra naturellement.

Avant de commencer

ÉVALUEZ VOTRE SOMMEIL

En 3 minutes — pour mesurer votre point de départ et vos progrès

Avant de commencer le programme,

prenez trois minutes pour évaluer votre sommeil. Ce test vous donnera un score de départ que vous referez à la fin de la semaine 4 pour mesurer concrètement vos progrès.

Pour chaque question, entourez ou notez le chiffre qui correspond le mieux à votre

situation habituelle ces deux dernières semaines.

Échelle de réponse : 0 = Pas du tout |
1 = Un peu | 2 = Modérément | 3 =
Beaucoup | 4 = Énormément

	Question	0	1	2	3	4
1.	Difficulté à vous endormir (mettre plus de 30 min)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Difficulté à rester endormi(e) — réveils nocturnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Réveil trop précoce, sans pouvoir vous rendormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Satisfaction générale vis- à-vis de votre sommeil (inversez la notation)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.	Fatigue ou somnolence dans la journée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Impact sur votre humeur, concentration ou vie quotidienne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Inquiétude ou préoccupation à propos de votre sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mon score total : _____ / 28

(Additionnez les chiffres de vos 7 réponses)

Score	Niveau	Ce que ça signifie
0 – 7	Absence ou minimal	Votre sommeil est globalement satisfaisant. Le guide vous aidera à l'optimiser.
8 – 14	Léger	Quelques difficultés perceptibles. Ce guide est particulièrement adapté à votre situation.

15 – 21	Modéré	Impact notable sur votre quotidien. Suivez le protocole en priorité — les améliorations peuvent être rapides.
22 – 28	Sévère	Consultez votre médecin avant ou en parallèle de ce guide. Il peut exister une cause médicale à traiter.



Important : Ce test est basé sur l'Insomnia Severity Index (ISI), un outil validé scientifiquement. Il ne remplace pas un diagnostic médical, mais vous donne une orientation claire sur la sévérité de vos troubles et vous permet de mesurer votre progression.

Quand ce guide ne suffit pas

Ce guide est conçu pour les troubles fonctionnels du sommeil les plus

fréquents, et les plus corrigeables par l'hygiène de vie.

Consultez votre médecin si vous reconnaissez l'un de ces signaux :

● **Suspicion d'apnée du sommeil** — ronflements forts, pauses respiratoires signalées par votre entourage, fatigue intense malgré une nuit complète, maux de tête au réveil. L'apnée nécessite un bilan médical spécifique — ce guide ne peut pas la corriger.

● **Syndrome des jambes sans repos** — besoin irrésistible de bouger les jambes le soir avec des sensations désagréables (fourmillements, brûlures). Ce syndrome a souvent une composante médicale (carence en fer notamment) qui nécessite un bilan.

● **Insomnie sévère persistante** —

Score ISI ≥ 22 , ou insomnie qui dure depuis plus de 3 mois sans amélioration malgré une bonne hygiène de sommeil. Une thérapie cognitive et comportementale (TCC-I) est le traitement de référence à ce stade.

● **Symptômes inhabituels —**

comportements nocturnes anormaux (somnambulisme, paralysies du sommeil fréquentes), douleurs intenses, palpitations nocturnes, réveils avec essoufflement. Ces symptômes peuvent indiquer une pathologie sous-jacente.

Ce guide et un suivi médical ne s'excluent pas : ils sont complémentaires. Si vous êtes déjà suivi(e), parlez de ce programme à votre médecin.

COMPRENDRE POURQUOI VOUS DORMEZ MAL

Les 4 causes les plus fréquentes

Voici les 4 mécanismes qui

expliquent la majorité des troubles du sommeil. Chacun a ses propres symptômes, ses propres solutions — et son propre profil.

●	Stress & cortisol	Le système nerveux reste en état d'alerte le soir — le cerveau ne peut pas basculer en mode repos.
●	Intestin & digestion	L'intestin participe à la production de sérotonine, un précurseur de la mélatonine. Un déséquilibre digestif peut perturber cet équilibre et impacter le sommeil.
●	Rythme décalé	L'horloge biologique n'envoie plus les bons signaux au bon moment. Le corps n'est pas fatigué quand il devrait l'être.
●	Carences & fatigue	Magnésium, vitamine B6, tryptophane — sans ces nutriments clés, la production de mélatonine est bloquée à la source.

Important : ces causes peuvent coexister. La plupart des personnes qui dorment mal ont un profil dominant — mais souvent aussi un

profil secondaire. C'est pourquoi une approche personnalisée est indispensable.

Avant de commencer

VOTRE PROFIL

Identifier la vraie cause de vos troubles du sommeil

Avant d'appliquer quoi que ce soit, il

ya une étape essentielle : comprendre votre profil. Et souvent, c'est le moment où tout devient enfin cohérent. C'est ce qui permet de cibler les bonnes actions — et d'éviter de continuer à tester au hasard.

Il vous donne une orientation claire pour cibler les mécanismes les plus probables dans votre

cas. Si vos symptômes sont sévères ou persistants, consultez votre médecin.

Le test — 8 questions pour identifier votre profil

Lisez chaque question et cochez la réponse qui vous correspond le mieux. Choisissez-en une seule par question — celle qui décrit le mieux votre situation habituelle, pas une nuit exceptionnelle.

1. Comment se passe votre endormissement, en général ?

A Je n'arrive pas à me déconnecter — pensées, tensions, esprit qui tourne.

B Je me sens lourd(e) ou inconfortable — digestion, ballonnements.

<p>C Je n'ai tout simplement pas sommeil à l'heure où je me couche.</p>	<p>D Je suis épuisé(e) mais l'endormissement reste difficile ou long.</p>
--	--

2. Si vous vous réveillez la nuit, à quel moment ?

<p>A Entre 2h et 4h, avec des pensées ou de l'anxiété.</p>	<p>B Avec des inconforts digestifs ou une sensation de chaleur.</p>
<p>C Je me réveille trop tôt et ne me rendors pas, ou très tardivement.</p>	<p>D Plusieurs fois sans raison claire, ou avec des crampes / jambes agitées.</p>

3. Comment décrivez-vous votre niveau de stress habituel ?

<p>A Élevé — je suis souvent en tension, même quand il ne se passe rien.</p>	<p>B Moyen — mais le stress se manifeste surtout dans mon ventre.</p>
---	--

<p>C Variable — mais il ne m'empêche pas de dormir, c'est plutôt l'heure.</p>	<p>D Faible — je ne me sens pas stressé(e), mais fatigué(e) en permanence.</p>
--	---

4. Comment se passe votre digestion le soir ?

<p>A Correcte, mais je mange parfois tard ou vite sous la pression.</p>	<p>B Souvent inconfortable — ballonnements, lourdeurs, transit irrégulier.</p>
<p>C Normale, mais le dîner peut être tardif selon les soirs.</p>	<p>D Variable — je mange parfois peu ou de façon irrégulière selon les journées.</p>

5. Quel est votre rythme naturel de sommeil ?

<p>A Irrégulier selon le stress — certaines semaines je dors bien, d'autres non.</p>	<p>B Assez régulier mais la qualité varie selon ce que j'ai mangé.</p>
---	---

<p>C Décalé — je me sens naturellement actif(ve) tard le soir.</p>	<p>D Je pourrais dormir beaucoup mais je ne me sens jamais vraiment reposé(e).</p>
---	---

6. Comment vous sentez-vous au réveil ?

<p>A Tendue(e) ou préoccupé(e) — les pensées reprennent immédiatement.</p>	<p>B Lourd(e) ou gonflé(e) — la nuit ne m'a pas vraiment allégé(e).</p>
<p>C Difficile — j'aurais besoin de 1 à 2 heures supplémentaires.</p>	<p>D Épuisé(e) — comme si je n'avais pas dormi, quelle que soit la durée.</p>

7. Votre alimentation est globalement...

<p>A Correcte mais bousculée par le rythme — repas pris vite ou sur le tard.</p>	<p>B Variable — je réagis souvent à certains aliments (gluten, lactose, sucre...).</p>
---	---

<p>C Assez équilibrée — mais les horaires de repas sont irréguliers.</p>	<p>D Déséquilibrée ou monotone — je sais que je mange insuffisamment varié.</p>
---	--

8. Ce qui décrit le mieux votre relation au sommeil en ce moment :

<p>A Je pense trop, j'anticipe, je surveille mon sommeil — il devient une source d'anxiété.</p>	<p>B Mon corps est un frein — quelque chose physiquement m'empêche de bien dormir.</p>
<p>C Mon horloge est décalée — je ne suis pas fatigué(e) au bon moment.</p>	<p>D Je manque d'énergie en profondeur — même en dormant, je ne récupère pas.</p>

Votre résultat

Prenez 30 secondes pour noter votre résultat — c'est lui qui va guider tout le reste du guide. Comptez le nombre de A, B, C et D que vous avez obtenus. Notez-les dans le tableau ci-dessous.

	A = Stress	B = Intestin	C = Rythme	D = Carences
Mes réponses	Nombre de A : —	Nombre de B : —	Nombre de C : —	Nombre de D : —

Comment lire votre résultat :

→ La lettre la plus fréquente = votre profil dominant. C'est celui sur lequel vous baserez votre programme.

- Si deux lettres sont à égalité ou proches (ex : 4A / 3B) : vous avez un profil mixte. Lisez les deux fiches profils correspondantes.
- En cas de doute, choisissez le profil qui vous parle le plus après avoir lu les descriptions ci-dessous.

Les 4 profils de sommeil

Lisez en priorité la fiche de votre profil dominant. Ces descriptions vous aideront à mieux comprendre ce qui se passe — et à vous reconnaître.

Profil 1 — Stress & cortisol

À quoi vous reconnaissez ce profil

- Vous avez du mal à vous déconnecter le soir — les pensées continuent après le coucher.
- Vous vous réveillez entre 2h et 4h, l'esprit actif, sans pouvoir vous rendormir facilement.
- Vous êtes souvent tendu(e) physiquement — mâchoires, nuque, épaules.
- Votre sommeil est très sensible aux périodes de stress ou aux semaines chargées.
- Vous pouvez vous sentir épuisé(e) le soir mais incapable de vous endormir.

Ce qu'il se passe dans votre corps

Lorsque le stress est chronique, votre corps maintient un taux de cortisol élevé en soirée alors qu'il devrait diminuer pour laisser place à la mélatonine. Le cerveau reste en état d'alerte, incapable de basculer en mode repos. Ce n'est pas de l'anxiété c'est une réponse hormonale que votre corps a appris à maintenir.

Les erreurs fréquentes

X Essayer de "forcer" le sommeil en se couchant plus tôt — ça aggrave l'hypervigilance.

X Prendre de la mélatonine sans réduire le cortisol — l'effet est limité si le cortisol reste élevé.

X Ignorer les signaux physiques de tension (mâchoires serrées, épaules remontées) avant de dormir.

Profil 2 — Intestin & digestion

À quoi vous reconnaissez ce profil

→ Vous avez souvent des ballonnements, des lourdeurs ou un inconfort digestif le soir.

→ Vous vous réveillez parfois avec une sensation de chaleur ou d'inconfort abdominal.

- Votre sommeil varie selon ce que vous avez mangé — certains repas le perturbent clairement.
- Vous pouvez avoir le transit irrégulier, ou être sensible à certains aliments.
- Vous avez une fatigue que vous ne savez pas bien expliquer, malgré un mode de vie correct.

Ce qu'il se passe dans votre corps

L'intestin produit environ 90 % de la sérotonine de l'organisme — le précurseur de la mélatonine. Un déséquilibre du microbiote ou une digestion difficile le soir perturbe directement cette production. Par l'axe intestin-cerveau (via le nerf vague), un intestin agité envoie des signaux d'éveil au cerveau pendant la nuit.

Les erreurs fréquentes

- X Dîner lourd ou tard — une digestion active perturbe le sommeil profond.

X Prendre des probiotiques sans adapter l'alimentation — les compléments seuls ne rééquilibrent pas un microbiote dérégulé.

X Ignorer les liens entre ce qu'on mange et la qualité du sommeil — pourtant, beaucoup de mauvaises nuits commencent à table.

Profil 3 — Rythme décalé

À quoi vous reconnaissez ce profil

- Vous vous sentez naturellement actif(ve) et lucide tard le soir — après 22h, parfois minuit.
- Le matin, vous avez besoin de beaucoup de temps pour vous mettre en route.
- Vos horaires varient beaucoup entre la semaine et le week-end.
- Vous n'avez pas sommeil à une heure "normale" même quand vous êtes fatigué(e).

→ Les périodes de vacances ou de télétravail aggravent souvent le décalage.

Ce qu'il se passe dans votre corps

Votre horloge biologique interne — le rythme circadien — est naturellement décalée vers les horaires tardifs, ou a perdu ses repères de synchronisation. Sans les bons signaux (lever fixe, lumière du matin, exposition régulière), cette horloge continue de dériver. Le résultat : vous avez du mal à vous endormir tôt, et encore plus de mal à vous lever.

Les erreurs fréquentes

X Essayer de se coucher plus tôt sans changer l'heure de lever — l'horloge ne se recale pas par le coucher.

X Récupérer le week-end avec des levers tardifs — chaque grasse matinée décale l'horloge un peu plus.

X Rester exposé(e) aux écrans jusqu'au coucher — la lumière bleue retarde encore davantage la mélatonine.

Profil 4 — Carences & fatigue profonde

À quoi vous reconnaissez ce profil

- Vous dormez un nombre d'heures correct mais vous réveillez épuisé(e).
- Vous avez des crampes nocturnes ou des jambes agitées / inconfortables.
- Votre fatigue est présente en permanence, même les jours de repos.
- Votre alimentation est irrégulière, peu variée, ou vous sautez souvent des repas.
- Vous manquez souvent d'énergie en journée, même sans raison apparente.

Ce qu'il se passe dans votre corps

Le sommeil réparateur dépend de nutriments précis : le magnésium pour la relaxation musculaire et nerveuse, la vitamine B6 pour produire de la mélatonine, le tryptophane comme précurseur de la sérotonine. Quand ces apports sont insuffisants — souvent sans que vous le sachiez — la machinerie du sommeil tourne, mais sans carburant. Vous dormez sans vraiment récupérer.

Les erreurs fréquentes

- X** Prendre de la mélatonine pour “forcer” le sommeil — si le corps manque des éléments nécessaires, elle agit peu.
- X** Penser que manger varié suffit sans vérifier les apports réels — les carences discrètes sont très fréquentes.
- X** Ignorer les signaux physiques (crampes, jambes agitées, fatigue persistante) qui indiquent un déficit nutritionnel.

Vous avez identifié votre profil.

C'est la première étape — et souvent celle qui change tout.

Vous trouverez les actions concrètes pour votre profil dans les semaines 2 et 3 du programme.

S E M A I N E

1

Reprogrammer son sommeil

Remettre l'horloge à l'heure

L'objectif de cette semaine

Vous avez déjà essayé d'améliorer

vos habitudes de sommeil. Les résultats sont restés limités.

Cette semaine, vous allez poser les bases.

Quatre actions simples permettent de relancer le sommeil. Elles agissent directement sur votre rythme biologique.

Quand ce rythme est perturbé, le sommeil devient irrégulier. En le rééquilibrant, les nuits s'améliorent rapidement.

Deux actions bien appliquées suffisent pour voir une différence.

Le corps réagit vite quand il reçoit les bons signaux.

Pourquoi ces actions fonctionnent

Vous n'avez pas un "problème de sommeil". Vous avez un problème de signaux. Votre corps suit une horloge

interne très précise — appelée rythme circadien — qui décide quand vous avez sommeil, quand vous êtes éveillé(e), et quand votre corps doit produire ses hormones clés.

Cette horloge fonctionne bien quand elle reçoit des signaux réguliers et cohérents : une heure de lever stable, de la lumière le matin, un signal d'obscurité le soir. Mais quand ces repères manquent — écrans tardifs, levers qui varient, pas de lumière naturelle — elle se désynchronise. C'est là que s'installent la difficulté à s'endormir, les réveils nocturnes, et cette fatigue persistante même après une longue nuit. Résultat : vous êtes épuisé(e)... mais vous ne dormez pas vraiment.

Cette semaine, vous allez simplement remettre ces signaux dans le bon ordre. Votre corps fera le reste.

Les 4 actions de la semaine

Action 1 — Se lever à la même heure

Tous les jours, week-end inclus (± 30 minutes)

Ce que vous faites

Choisissez une heure de lever et tenez-la sept jours sur sept. Pas besoin de vous coucher plus tôt dès ce soir — commencez uniquement par le lever. Même après une mauvaise nuit, levez-vous à l'heure fixée. Accordez-vous ± 30 minutes de tolérance, pas plus.

Pourquoi ça marche

C'est le levier le plus puissant — et le plus sous-estimé. L'heure de lever est le principal

synchroniseur de votre horloge biologique. C'est elle — et non l'heure de coucher — qui recale tout le reste. Décaler son lever de plus d'une heure le week-end crée un véritable jet lag interne : votre corps se comporte comme si vous aviez changé de fuseau horaire. Les études l'ont mesuré : fatigue chronique, endormissement difficile en semaine, humeur instable. Tout ça pour quelques heures de grasse matinée.

✦ Ce que ça va changer

Dès le 3e ou 4e jour, vous commencez à sentir que quelque chose change. La fatigue arrive à une heure prévisible. L'endormissement devient moins une lutte, plus une évidence.

🕒 Action 2 — S'exposer à la lumière naturelle le matin

10 minutes dehors dans l'heure qui suit le réveil

Ce que vous faites

Sortez pendant 10 minutes dans l'heure qui suit votre réveil. Même par temps nuageux, même en hiver. Pas besoin de soleil franc : la lumière extérieure suffit. Si vous ne pouvez vraiment pas sortir, mettez-vous face à une fenêtre ouverte.

Pourquoi ça marche

La lumière du matin est le signal le plus puissant pour recalibrer votre horloge interne — et c'est gratuit. Dehors, même par ciel couvert, la lumière est jusqu'à 10 fois plus forte qu'à l'intérieur d'une maison. Ce signal lumineux déclenche la sécrétion de cortisol au bon moment (ce qui vous réveille vraiment) et programme la mélatonine pour le soir (ce qui vous endormira naturellement). Sans cette

exposition, l'horloge reste floue toute la journée.

✦ **Ce que ça va changer**

Un réveil plus franc, sans le brouillard des premières heures. Et le soir, un endormissement plus naturel — parce que la mélatonine a été programmée au bon moment, depuis le matin.

🕒 **Action 3 — Réduire les écrans le soir**

Idéalement 1h avant le coucher — sinon, activez le mode nuit

☑ **Ce que vous faites**

Éteignez les écrans au moins 1 heure avant de dormir. Si c'est vraiment impossible certains soirs, activez le mode nuit sur votre téléphone ou tablette (lumière chaude, luminosité basse). C'est déjà bien moins pire. L'objectif

n'est pas la perfection — c'est de réduire le signal lumineux que vous envoyez à votre cerveau quand il devrait préparer le sommeil.

Pourquoi ça marche

La lumière bleue des écrans bloque directement la production de mélatonine — l'hormone qui signale à votre cerveau qu'il est l'heure de dormir. Une seule heure d'écran le soir peut retarder votre endormissement de 30 à 60 minutes. Ce qui est particulièrement traître : vous ne faites pas le lien. Vous pensez que vous n'avez "pas sommeil", alors que c'est votre téléphone qui bloque le signal. Pour beaucoup de personnes, c'est la seule action qui suffit à débloquer l'endormissement.

Ce que ça va changer

Vous vous endormez plus vite, souvent dès les premiers jours.

La fatigue arrive au bon moment.

Le passage vers le sommeil devient plus simple et plus naturel.

Action 4 — Mettre en place un rituel du soir

5 à 15 minutes, toujours les mêmes gestes

Ce que vous faites

Choisissez une à deux actions simples que vous ferez chaque soir, dans le même ordre : quelques minutes de respiration lente (inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes), quelques pages de lecture, ou 5 minutes d'écriture libre (ce qui vous passe par la tête). Le plus important : la régularité. Pas la durée.

Pourquoi ça marche

Le cerveau fonctionne par association. Répétez les mêmes gestes chaque soir, et il apprend à reconnaître ce signal comme l'annonce du sommeil — exactement comme un enfant qui s'endort au bruit d'une

berceuse. La respiration lente, elle, active directement le mode « repos » de votre corps. En cinq minutes, le cortisol baisse, la fréquence cardiaque diminue, le corps bascule en mode récupération.

✦ **Ce que ça va changer**

Les pensées qui tournent en boucle au moment de dormir commencent à se calmer. Vous ressentez un vrai ralentissement, progressif, au lieu de passer brutalement de l'activité à l'obscurité.

Ce que vous allez ressentir

Les premiers jours peuvent être légèrement plus difficiles, surtout si vos horaires étaient irréguliers ou vos nuits très courtes. C'est normal — l'horloge est en train de se recalibrer.

Mais si vous tenez le lever fixe et la lumière le matin :

→ Vers le jour 3-4 : vous commencez à sentir que quelque chose change. L'endormissement est légèrement plus rapide, sans forcer.

→ Vers le jour 5-7 : la fatigue arrive à une heure régulière. Votre corps commence à anticiper le coucher naturellement.

→ Au bout d'une semaine : un réveil moins difficile, une énergie plus stable dans la journée — même si les nuits ne sont pas encore parfaites.

Ce sont des signaux que l'horloge se recale. Ne lâchez pas maintenant — c'est exactement là que ça commence à fonctionner. Si vous appliquez ces actions cette semaine, votre sommeil commencera déjà à changer. Et surtout : vous aurez enfin une méthode qui fonctionne. Ne cherchez pas à tout faire.

Choisissez 2 à 3 actions, appliquez-les dès ce soir — et observez. C'est comme ça que le sommeil change.

C'est normal si...

● Vous avez du mal à tenir le lever fixe le week-end : c'est le changement le plus difficile pour tout le monde. Accordez-vous \pm 30 minutes, pas plus — au-delà, l'effet jet lag s'installe.

● Vous ne dormez pas mieux immédiatement : l'horloge biologique met 3 à 7 jours à se recalibrer, parfois un peu plus. Ce n'est pas un échec — c'est simplement le temps dont votre corps a besoin.

⊙ Vous ne pouvez pas appliquer les 4 actions : deux sur quatre pratiquées avec régularité suffisent à produire une amélioration mesurable. Choisissez ce soir les deux qui vous semblent les plus accessibles — et commencez par elles.

⊙ Vous ratez un jour : une exception ne casse pas le processus. Ce qui compte, c'est la régularité sur la semaine — pas la perfection de chaque journée.

⚠ **Les erreurs à éviter cette semaine**

✘ Vouloir tout appliquer parfaitement dès le premier jour — la régularité vaut mieux que la perfection.

✘ Changer 10 choses en même temps — cette semaine, 2 à 4 actions maximum. Chaque nouvelle habitude demande de l'énergie.

✘ Abandonner après 2 ou 3 jours sans résultat — l'horloge biologique met 3 à 7 jours à répondre. Le changement arrive juste après ce cap.

EN RÉSUMÉ · VOTRE SEMAINE 1

Action	Quand
Se lever à heure fixe (\pm 30 min)	<i>Tous les matins</i>
Lumière naturelle 10 minutes	<i>Dans l'heure qui suit le réveil</i>
Réduire ou éteindre les écrans	<i>1h avant le coucher</i>
Rituel du soir (respiration / lecture / écriture)	<i>5-15 min avant de dormir</i>

Pas besoin d'être parfait(e). 2 actions sur 4, avec régularité — c'est suffisant pour que ça change.

S E M A I N E

2

Cibler la cause de vos troubles

Identifier et traiter la racine

L'objectif de cette semaine

La semaine 1 a remis votre rythme sur

de bonnes bases. Mais cela ne suffit pas toujours sur la durée.

Un facteur continue souvent à perturber le sommeil.

Cette semaine, vous allez identifier et travailler sur ce facteur. Stress chronique, déséquilibre digestif, rythme décalé, carences alimentaires — chaque profil a ses propres mécanismes, et donc ses propres solutions.

La bonne nouvelle : vous ne faites pas tout. Vous appliquez une base commune à tous (3 actions simples), puis uniquement les 2 à 3 actions qui correspondent à votre profil. C'est ciblé, efficace, et faisable.

Le tronc commun — 3 actions pour tout le monde

Ces 3 actions s'appliquent quel que soit votre profil. Elles corrigent les perturbateurs alimentaires les plus

courants du sommeil, souvent sous-estimés.

Action 1 — Stabiliser les horaires des repas

Manger à heures régulières, dîner avant 21h

Ce que vous faites

Essayez de manger à des heures similaires chaque jour, et de terminer votre dîner au plus tard à 21h. Pas besoin d'être rigide à 10 minutes près — l'objectif est la régularité générale.

Pourquoi ça marche

Votre corps a une horloge digestive synchronisée avec votre horloge biologique. Des repas irréguliers ou un dîner tardif envoient des signaux contradictoires : votre système digestif reste actif au moment où votre corps devrait se préparer au repos.

Résultat : endormissement plus difficile, sommeil fragmenté.

✦ Ce que ça va changer

Une digestion moins active en soirée. Une transition veille-sommeil plus fluide, surtout dans les 30 premières minutes d'endormissement.

🗨️ Action 2 — Structurer votre dîner

Protéines + glucides complexes, portion modérée

☑️ Ce que vous faites

Composez votre dîner autour d'une source de protéines (poisson, œufs, volaille, légumineuses) et d'un glucide complexe (riz complet, lentilles, patate douce, pain complet). Évitez les repas très gras ou très sucrés le soir.

Pourquoi ça marche

Le tryptophane — précurseur de la sérotonine et de la mélatonine — est mieux absorbé en présence de glucides. Les protéines fournissent les acides aminés nécessaires. Ce duo alimentaire soutient naturellement la production d'hormones du sommeil sans aucun complément.

Ce que ça va changer

Une meilleure qualité d'endormissement et moins de réveils nocturnes liés à une hypoglycémie. Certaines personnes notent une différence dès la première semaine.

Action 3 — Réduire un perturbateur majeur le soir

Café, alcool ou sucre rapide — à vous de choisir lequel cibler

Ce que vous faites

Identifiez votre perturbateur principal parmi les trois : café ou thé après 14h, alcool le soir, ou sucreries et produits sucrés en fin de soirée. Choisissez-en un seul, et réduisez-le significativement cette semaine.

Pourquoi ça marche

La caféine a une demi-vie de 5 à 7 heures : un café à 16h, c'est encore la moitié de sa dose active à 22h. L'alcool fragmente le sommeil profond malgré un endormissement rapide. Le sucre rapide le soir provoque des pics glycémiques qui perturbent la nuit. Chacun de ces trois éléments agit différemment, mais tous dégradent la qualité du sommeil.

Ce que ça va changer

Moins de réveils nocturnes. Un sommeil plus profond et plus récupérateur. L'effet est souvent perceptible en 3 à 4 jours.

Adapter selon votre profil

C'est souvent à ce stade que tout change : quand vous arrêtez de tester au hasard, et que vous ciblez enfin la bonne cause. Appliquez d'abord le tronc commun. Puis ajoutez uniquement les actions du profil qui vous correspond le mieux. Si vous avez des doutes sur votre profil, relisez le questionnaire du guide et choisissez celui qui résonne le plus avec ce que vous vivez.

Profil 1 — Stress & cortisol élevé

Objectif : Calmer le système nerveux et réduire le cortisol en soirée

Respiration lente dans votre rituel du soir

3 à 5 minutes de respiration lente (inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes) une fois par jour, intégrée à votre rituel du soir avant le coucher.

→ *Le cortisol chroniquement élevé bloque la mélatonine et maintient le cerveau en état d'alerte. La respiration lente active le système parasympathique et fait baisser le cortisol en quelques minutes. Cette première séance du soir est l'ancrage de votre rituel : tant que ce mécanisme reste actif au coucher, le sommeil ne peut pas se stabiliser.*

Écriture de décharge avant le coucher

5 minutes d'écriture libre chaque soir : notez ce qui vous préoccupe, ce qui reste en suspens, ce que vous devez faire demain. Puis fermez le carnet.

→ *Le cerveau stressé rejoue en boucle les pensées non résolues. Les écrire les externalise — le cerveau peut « lâcher » ce qu'il n'a plus besoin de garder en mémoire active.*

Supprimer les stimulants après 14h

Café, thé noir, cola, boissons énergisantes — tout ce qui contient de la caféine s'arrête au plus tard à 14h.

→ *Le cortisol et la caféine agissent sur les mêmes récepteurs. Associés, ils maintiennent le système nerveux en tension bien au-delà de ce que vous ressentez consciemment.*

● Profil 2 — Axe intestin-cerveau

Objectif : Améliorer la production de sérotonine via l'intestin

Ajouter un aliment fermenté par jour

Yaourt nature, kéfir, fromage affiné, choucroute crue, miso, tempeh — une portion par jour, de préférence au déjeuner ou au dîner (pas le soir tard).

→ environ 90 % de la sérotonine est produite dans l'intestin, pas dans le cerveau. Les bactéries lactiques des aliments fermentés soutiennent cette production en équilibrant le microbiote.

Augmenter les fibres prébiotiques

Ail, oignon, poireau, banane, asperge, artichaut, avoine — intégrez-en un ou deux à vos repas de la journée. Augmentez progressivement pour éviter les ballonnements.

→ *Les prébiotiques nourrissent les bonnes bactéries intestinales. Un microbiote équilibré produit des signaux qui influencent directement la qualité du sommeil.*

Dîner léger, digestion facilitée

Le soir, réduisez les aliments difficiles à digérer : viandes grasses, fritures, grandes quantités de crudités. Privilégiez un repas chaud, simple et modéré en quantité.

→ *Une digestion lourde sollicite intensément l'intestin pendant la nuit. Ce travail digestif perturbe les cycles de sommeil profond, même si vous vous endormez facilement.*

Profil 3 — Rythme décalé

Objectif : Réaligner l'horloge biologique sur un cycle stable

Heure de lever stricte — sans exception

Choisissez une heure de lever fixe et tenez-la 7 jours sur 7, week-ends inclus, même après une mauvaise nuit. Pour ce profil spécifiquement, visez ± 15 minutes maximum (vs ± 30 min comme tolérance générale) — la précision conditionne le résultat. C'est la règle la plus contraignante — et la plus efficace.

→ *Le rythme décalé se corrige uniquement par la régularité du lever. Chaque exception décale l'horloge d'une heure ou plus, comme un mini jet lag. La rigueur cette semaine conditionne les résultats de tout le programme.*

Exposition à la lumière vive le matin

10 à 15 minutes dehors dans les 30 minutes qui suivent le réveil. En hiver ou par temps très couvert, utilisez une lampe de luminothérapie (10 000 lux, 20 à 30 minutes, face à vous mais pas en fixant directement).

→ *La lumière vive du matin est le signal le plus puissant pour avancer un rythme décalé.*

Sans elle, l'horloge reste en retard, quelle que soit la régularité du coucher.

Heure de coucher stable — même sans sommeil

Couchez-vous à la même heure chaque soir, même si vous n'avez pas encore sommeil. Restez dans votre rituel, éteignez les écrans et allongez-vous à l'heure prévue.

→ Associée à la lumière du matin et au lever fixe, une heure de coucher stable compresse progressivement l'horloge jusqu'à un rythme physiologique normal.

Profil 4 — Carences alimentaires

Objectif : Redonner à l'organisme les nutriments clés du sommeil

Augmenter le magnésium alimentaire

Chocolat noir (70%+), graines de courge, noix du Brésil, amandes, épinards, légumineuses,

banane — intégrez-en une ou deux sources chaque jour.

→ *Le magnésium joue un rôle direct dans la relaxation musculaire et nerveuse, et dans la synthèse de la mélatonine. Une carence discrète — fréquente en cas de stress ou d'alimentation transformée — suffit à dégrader significativement le sommeil.*

Intégrer des sources de vitamine B6

Poulet, saumon, thon, pomme de terre, banane, pois chiche — visez une source à chaque repas principal.

→ *La vitamine B6 est indispensable à la conversion du tryptophane en sérotonine, puis en mélatonine. Sans elle, même un apport suffisant en tryptophane ne produit pas les effets attendus.*

Repas réguliers et complets — sans sauter

Trois repas par jour minimum, structurés (protéines + glucides + légumes), sans sauter de repas — surtout pas le déjeuner. Évitez les journées déséquilibrées où vous rattrapez tout le soir.

→ *Les carences se creusent quand les apports sont irréguliers. Un repas sauté, c'est un apport manqué en micronutriments qui ne se compense pas facilement dans le repas suivant.*

Ce que vous allez ressentir

Les changements alimentaires et comportementaux prennent quelques jours à produire des effets perceptibles. Voici ce qui arrive généralement :

→ Jour 3-4 : une digestion plus légère le soir, une transition veille-sommeil un peu plus douce.

→ Jour 5-7 : moins de réveils nocturnes, ou des réveils moins longs. Le sommeil devient légèrement plus continu.

→ Fin de semaine : une sensation de contrôle qui s'installe. Vous comprenez mieux ce qui fonctionne pour vous.

Ces signaux sont subtils au début — mais ils confirment que les mécanismes se recalent. C'est cumulatif : chaque jour compte.

C'est normal si...

⊙ Vous ne savez pas exactement dans quel profil vous êtes : choisissez celui qui vous semble le plus proche, et ajustez en semaine 3 si besoin.

⊙ Les effets ne sont pas encore évidents : l'alimentation agit en profondeur, pas en

surface. 4 à 5 jours sont nécessaires pour voir les premières différences.

⊙ Vous avez du mal à changer votre alimentation en une seule semaine : visez 2 changements sur 3. C'est suffisant pour produire un effet.

⊙ Vous vous reconnaissez dans plusieurs profils : c'est fréquent. Appliquez le tronc commun, choisissez un profil pour cette semaine, et notez ce que vous observez.

Les erreurs à éviter cette semaine

✘ Vouloir appliquer les 4 profils en même temps — choisissez-en un seul, celui qui vous correspond le mieux. La dispersion annule les effets.

✘ Changer de stratégie toutes les 48h — les mécanismes biologiques ont besoin de 5 à 7 jours pour répondre. Tenez le cap.

✘ Ajouter des compléments alimentaires trop tôt — les carences se corrigent d'abord par l'alimentation. Les compléments, si nécessaires, viennent en semaine 3 ou 4.

EN RÉSUMÉ · VOTRE SEMAINE 2

Action	Quand
Repas à heures régulières + dîner avant 21h	<i>Tous les jours</i>
Dîner : protéines + glucides complexes	<i>Chaque soir</i>
Réduire café / alcool / sucre le soir	<i>À partir du début de soirée</i>
Actions de votre profil (2-3 actions ciblées)	<i>Selon votre profil</i>

**Tronc commun + 2-3 actions de votre profil.
Pas plus. Appliquez-les. Observez.**

S E M A I N E

3

Stabiliser — et ne plus rechuter

Consolider ce qui fonctionne

Pourquoi le sommeil rechute

Vous dormez mieux. Puis une

semaine difficile, un dîner tardif, quelques mauvaises nuits... et le sommeil se dérègle.

C'est fréquent.

Le sommeil tient dans le temps quand les bases sont solides.

Le principe de cette semaine


Cette semaine, vous ne changez pas tout. Vous gardez ce qui fonctionne, et vous allez plus loin sur un seul point. Vous continuez les actions mises en place en semaine 1 et 2 — ce sont elles qui créent les résultats. Vous ajoutez un seul module ciblé, 2 à 3 actions, en fonction de ce qui reste fragile chez vous.

Un seul ajout. Simple et efficace. C'est cette précision et cette régularité qui transforme une amélioration en changement durable.

Choisissez votre module

Lisez les quatre modules ci-dessous. Choisissez celui qui décrit le mieux ce que vous vivez encore cette semaine. Vous n'en appliquez qu'un seul.

Module 1 — Stress persistant

 **Ce module est pour vous si :** *vous avez encore du mal à décrocher le soir, pensées qui tournent, tension physique au coucher.*

Ajouter une 2e séance de respiration en journée

En Semaine 2, vous avez testé la respiration. Cette semaine, vous la rendez plus efficace en ajoutant une 2e séance dans la journée — après le déjeuner ou en fin d'après-midi (vers 16h-17h). Cette 2e séance casse le pic de stress

de l'après-midi avant qu'il ne s'installe pour la soirée.

→ *Le soir, votre système nerveux est déjà apaisé — vous n'avez plus à « rattraper » la journée. C'est ce qui stabilise le sommeil sur la durée.*

Donner une note à votre nuit chaque matin (1 minute)

Pendant 7 jours, donnez une note de 0 à 10 à la qualité de votre nuit — au réveil, à chaud. Notez aussi ce que vous avez fait la veille : respiration ou pas, écriture ou pas, déclencheur de stress identifié.

→ *Au bout de 7 jours, vous voyez ce qui marche pour vous. Pas besoin d'app sophistiquée — un carnet ou une note dans votre téléphone suffit.*

Repérer vos 1-2 sources de stress du soir

Le stress chronique a souvent 1-2 déclencheurs invisibles : scrolling téléphone,

conversation pro tardive, charge mentale du dimanche soir. Cette semaine, soyez attentive : à chaque tension le soir, demandez-vous « qu'est-ce qui vient de la déclencher ? ».

→ *Vous identifierez vos 1-2 grosses sources. Vous pourrez ensuite les éliminer ou les décaler. C'est souvent ce qui fait la différence sur la durée.*

✦ **Ce que ça va changer**

Moins de pensées intrusives au coucher. Un endormissement plus rapide. Sur la durée : un sommeil moins fragile aux semaines de stress.

🌀 **Module 2 — Intestin & digestion**

👤 **Ce module est pour vous si :** *vous avez encore des ballonnements ou inconforts digestifs le soir, des réveils entre 2h et 4h, ou une digestion lente après le dîner.*

☑ **Dîner terminé 2h30 avant le coucher**

Fixez une heure de fin de repas et tenez-la 7 jours. Si votre coucher est à 23h, dîner avant 20h30. Adaptez selon le type de repas : 3h pour un dîner riche en protéines ou en graisses, 2h pour un dîner standard, 1h30 pour un dîner très léger.

→ *La digestion active en pleine nuit mobilise des ressources que votre corps devrait consacrer à la récupération. Elle fragmente les cycles de sommeil profond, souvent sans que vous en soyez conscient(e).*

Réduire les aliments fermentescibles le soir

Limitez le soir : oignons crus, choux, légumineuses en grande quantité, pain blanc, produits sucrés. Ces aliments favorisent la fermentation intestinale nocturne et les réveils liés à l'inconfort.

→ *La fermentation intestinale produit des gaz et active l'intestin pendant plusieurs heures.*

Le soir, ces processus interfèrent directement avec la qualité du sommeil profond.

Tester l'élimination d'un aliment « suspect » sur 7 jours


Si vous suspectez qu'un aliment vous dérange (laitages, gluten, oignons, choux...), testez simplement : retirez-le pendant 5 à 7 jours et observez votre sommeil et votre digestion. Au bout de la semaine, réintroduisez-le et observez la différence.

→ Ce test simple peut déjà vous donner des indications utiles. Pas besoin de protocole compliqué.

Ce que ça va changer

Moins d'inconforts nocturnes. Des réveils moins fréquents entre 2h et 4h. Une sensation de légèreté au réveil progressivement plus présente.

Module 3 — Rythme fragile

 **Ce module est pour vous si :** *votre sommeil est encore irrégulier, vous avez du mal à vous endormir à heure fixe, ou vous ressentez une fatigue décalée (pic de fatigue tard le soir ou tôt l'après-midi).*

Identifier votre rythme naturel

Êtes-vous plutôt « du matin » (fraîche dès 7h-8h, fatiguée à 22h) ou « du soir » (lente le matin, en forme après 20h) ? Cette question simple vous donne votre tendance. Adaptez votre fenêtre de sommeil : du matin → 22h-6h, intermédiaire → 23h-7h, du soir → 0h-8h.

→ *Forcer un rythme contraire à votre nature aggrave les troubles. Trouvez la fenêtre où votre corps veut dormir, pas celle qu'on vous impose.*

Pas de sieste après 15h

Si vous avez besoin de dormir dans la journée, limitez-vous à 20 minutes maximum, avant 15h. Au-delà, la sieste réduit la pression de sommeil du soir et retarde l'endormissement.

→ *La pression de sommeil est ce qui vous donne envie de dormir le soir. Une sieste tardive libère cette pression au mauvais moment et désynchronise votre rythme.*

Reconnaître votre fenêtre d'endormissement


Votre corps envoie 3 signaux qui marquent « je suis prêt à dormir » : bâillements répétés, paupières lourdes, mains qui se rafraîchissent. Cette fenêtre dure 15 à 30 minutes. La rater = devoir attendre le prochain cycle 90 min plus tard. Cette semaine, observez ces signaux et couchez-vous dans les 10 minutes qui suivent.

→ *C'est ça, la régularité naturelle — pas un horaire imposé. Votre corps sait déjà quand dormir — il faut juste réapprendre à l'écouter.*

Ce que ça va changer

Un endormissement plus prévisible. Un réveil plus naturel, sans l'impression de se battre contre votre propre corps. Sur 7 jours, le rythme commence à s'ancrer.

Module 4 — Soutien nutritionnel

 **Ce module est pour vous si :** *vous mangez équilibré mais dormez encore mal, vous avez des crampes nocturnes, des jambes agitées, ou une fatigue persistante au réveil malgré une nuit correcte.*

Magnésium alimentaire — objectif : 300 mg/jour

Intégrez chaque jour 2 à 3 de ces sources : une poignée de graines de courge (150 mg), 2 carrés de chocolat noir 70%+ (50 mg), une banane (30 mg), une portion d'épinards cuits (80 mg), une poignée d'amandes (75 mg). Mangez-les au dîner ou en fin d'après-midi.

→ *Le magnésium est le cofacteur de plus de 300 réactions enzymatiques dans le corps, dont la synthèse de mélatonine et la relaxation musculaire. Une carence — souvent silencieuse — se traduit directement par des nuits fragmentées et une récupération insuffisante.*

Identifier vos « voleurs » de magnésium

Inutile d'augmenter votre apport si vous le perdez en parallèle. Les 4 voleurs principaux : alcool (un verre = 30 mg de magnésium évacués), excès de café (au-delà de 3/jour), sucres rapides (les pics d'insuline pompent vos réserves), stress chronique (le cortisol vide vos cellules). Cette semaine, identifiez votre fuite principale et réduisez-la.

→ *Apport + arrêt des fuites = effet doublé. C'est souvent là que se joue l'efficacité réelle de la supplémentation.*

Évaluer l'intérêt d'une supplémentation ciblée

Si après 7 à 10 jours de correction alimentaire les signes persistent (crampes, jambes agitées, fatigue au réveil), une supplémentation en magnésium bisglycinate (300 mg le soir) peut être envisagée. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

→ *La forme bisglycinate est la mieux absorbée et la mieux tolérée sur le plan digestif. C'est la forme à privilégier — les autres formes (oxyde, chlorure) sont moins biodisponibles.*

✦ **Ce que ça va changer**

Moins de crampes et de tensions musculaires nocturnes. Un sommeil progressivement plus profond et plus récupérateur. Une énergie matinale plus stable après 10 à 14 jours.

Ce que vous allez ressentir

Cette semaine, les effets sont plus subtils — mais plus durables.

→ Jour 3-5 : une stabilité légèrement plus grande d'une nuit à l'autre. Moins de variation.

→ Jour 5-7 : une qualité de sommeil profond améliorée — vous vous réveillez avec l'impression d'avoir vraiment récupéré.

→ Fin de semaine : une confiance qui s'installe. Le sommeil devient moins une préoccupation, plus une routine.

Ce n'est pas spectaculaire — c'est mieux que ça. C'est stable.

C'est normal si...

- Vous n'observez pas encore de différence nette : les mécanismes nutritionnels et comportementaux s'installent sur 7 à 14 jours. Tenez le cap.
- Vous avez envie de changer de module en cours de semaine : résistez. 7 jours de régularité sur un seul module donnent plus d'information que 7 modules testés pendant 1 jour.
- Vous avez eu une mauvaise nuit malgré tout : une exception ne casse pas le processus. C'est la tendance sur la semaine qui compte.

Les erreurs à éviter cette semaine

✘ Vouloir appliquer plusieurs modules en même temps — vous perdriez la capacité d'identifier ce qui fonctionne vraiment pour vous.

✘ Ajouter des compléments alimentaires sans avoir d'abord optimisé l'alimentation — les compléments ne compensent pas une base alimentaire déséquilibrée.

✘ Changer de stratégie après 2 ou 3 jours sans résultat — votre biologie a besoin de 5 à 7 jours minimum pour répondre. La patience est une action à part entière.

EN RÉSUMÉ · VOTRE SEMAINE 3

Action	Quand
Continuer le rituel du soir et le lever fixe	<i>Tous les jours</i>
Maintenir le tronc commun de la semaine 2	<i>Tous les jours</i>
Appliquer les 2-3 actions de votre module	<i>Selon votre module</i>
Observer et noter ce qui change	<i>En fin de journée</i>

Un module. Appliqué avec régularité.

Ce n'est pas en faisant plus que vous stabilisez votre sommeil — c'est en allant plus loin sur ce qui compte vraiment pour vous.

S E M A I N E

4

Devenir autonome

Gérer son sommeil dans la vraie vie

Le sommeil parfait n'existe pas. Et c'est une bonne nouvelle.

Vous avez passé trois semaines à recalibrer votre horloge, cibler votre cause principale, et stabiliser vos mécanismes de récupération. Ce n'est pas rien. Mais il reste une chose à intégrer, et elle est essentielle : Et c'est souvent là que beaucoup abandonnent — en pensant qu'ils ont “raté”.

Vous aurez des mauvaises nuits. Des semaines de stress où tout semble se dérégler. Des soirées où vous mangez trop tard ou regardez votre téléphone jusqu'à minuit. Ce n'est pas un échec — c'est la vraie vie.

Ce que vous avez construit ces trois semaines, c'est une base. L'objectif de cette semaine est différent : apprendre à adapter cette base selon ce qui arrive. Passer de quelqu'un qui "essaie de bien dormir" à quelqu'un qui sait quoi faire quand ça ne va pas. Les effets que vous observez maintenant vont continuer à s'améliorer dans les 4 à 8 prochaines semaines, à condition de garder vos fondamentaux.

Le principe de cette semaine

Vous ne construisez plus — vous apprenez à gérer.

Vous avez une base solide. Cette semaine, vous apprenez à l'ajuster selon les situations réelles.

Les 4 situations réelles — et quoi faire

Voici les situations qui reviennent le plus souvent. Pour chacune, un protocole simple et efficace.

Situation 1 — La mauvaise nuit

Vous avez mal dormi. Vous êtes fatigué(e).

Ce qu'il se passe

Vous vous réveillez après 5 ou 6 heures de sommeil fragmenté, ou après un long endormissement. La fatigue est réelle. La tentation est de récupérer le lendemain — sieste longue, lever tardif. C'est le réflexe le plus courant — et celui qui entretient le problème. C'est exactement ce qu'il ne faut pas faire.

Ce que vous faites

1. Levez-vous à votre heure habituelle, même si c'est difficile. La pression de sommeil accumulée vous endormira plus facilement le soir.
2. Évitez la sieste longue — 20 minutes maximum avant 15h si nécessaire. Au-delà, vous vous dérégleriez le soir.
3. Reprenez votre rituel du soir normalement. Pas besoin de tout compenser — une nuit ne casse pas le processus.

 **Message clé**

Une mauvaise nuit se récupère en une nuit. Ce qui abîme le sommeil, c'est la réaction à la mauvaise nuit — pas la mauvaise nuit elle-même.

⚡ Situation 2 — La semaine stressante

Le stress monte, le sommeil se fragmente.

🔍 Ce qu'il se passe

Grosse charge de travail, conflit, événement difficile — le cortisol augmente, le cerveau reste en alerte, l'endormissement se retarde. C'est un mécanisme biologique normal. La priorité est de ne pas laisser cette semaine devenir un mois.

✅ Ce que vous faites

1. Doublez la cohérence cardiaque : deux séances de 5 minutes par jour (midi + soir), pas seulement le soir. C'est pendant le jour que le cortisol se régule.
2. Sortez 10 minutes dehors dans la journée — lumière naturelle et mouvement, même une marche courte. L'effet sur le cortisol est immédiat.

3. Ne supprimez pas votre rituel du soir, même réduit à 5 minutes. C'est le signal de transition que votre cerveau attendait.

 **Message clé**

Le stress perturbe le sommeil — mais un sommeil bien ancré résiste bien mieux au stress. Votre base des 3 semaines précédentes est justement là pour ça.

 **Situation 3 — L'écart**

Soirée tardive, dîner trop lourd, verre de trop.

 **Ce qu'il se passe**

Un repas tardif, une soirée qui se prolonge, de l'alcool ou du sucre en soirée — vous savez que ça va perturber la nuit. Et en effet, l'endormissement sera plus lent, la nuit plus légère. Ce n'est pas un drame.

 **Ce que vous faites**

1. Tenez votre heure de lever fixe le lendemain matin — quitte à être fatigué(e). Ne décalez pas.
2. Reprenez votre routine dès le lendemain soir, sans essayer de sur-compenser. Un dîner léger, pas d'écrans, rituel normal.
3. Buvez suffisamment d'eau le lendemain — la déshydratation légère liée à l'alcool aggrave la fatigue perçue et allonge la récupération.

 **Message clé**

Un écart ne compte pas. Ce qui compte, c'est de reprendre la routine le lendemain — pas dans une semaine.

 **Situation 4 — Le plateau**

Vous ne progressez plus. Ça stagne.

 **Ce qu'il se passe**

Vous appliquez les bons gestes depuis plusieurs semaines, mais vous n'observez plus d'amélioration. Le sommeil est correct — mais pas encore vraiment bon. C'est le plateau. Il est normal, et il a une cause.

Ce que vous faites

- 1.** Identifiez ce que vous n'appliquez pas encore vraiment : souvent, c'est le lever fixe le week-end, ou les écrans en soirée, ou un dîner trop tardif certains jours. Un seul point non respecté peut bloquer toute la progression.
- 2.** Relisez votre module (semaine 2 ou 3) et renforcez une action pendant 7 jours. Le plateau se lève souvent avec une seule chose mieux faite.
- 3.** Si le plateau persiste après 2 semaines malgré une application rigoureuse, consultez un médecin

 **Message clé**

Un plateau n'est pas une régression. C'est souvent le signe qu'une action est appliquée à 70% plutôt qu'à 100% — ou qu'il reste une cause non identifiée.

Construire votre routine long terme

À ce stade, vous avez testé plusieurs actions. Certaines ont fonctionné, d'autres moins. L'objectif maintenant est de garder uniquement ce qui marche pour vous — et de le tenir dans la durée.

Exercice simple : identifiez vos 3 actions indispensables (celles sans lesquelles votre sommeil se dégrade) et vos 2 options secondaires (celles que vous appliquez quand vous en avez besoin).

3 actions indispensables = votre noyau dur

Ce sont les actions non négociables. Si vous ne faites que ça, votre sommeil reste stable.

+ 2 options secondaires = votre boîte à outils

Ce sont les actions que vous activez quand vous traversez une période difficile, un plateau, ou un écart.

Le tableau ci-dessous vous propose un point de départ. Ajustez-le selon ce que vous avez observé ces trois semaines.

	Action	Statut
	Lever à heure fixe (\pm 30 min)	<i>Non négociable — c'est la fondation</i>
	Exposition lumière matin (10-15 min)	<i>Non négociable — synchronise tout le reste</i>
	Écrans éteints ou mode nuit 1h avant coucher	<i>Non négociable — protège la mélatonine</i>
+	Rituel du soir (5-10 min)	<i>Optionnel mais très efficace</i>


+	Action spécifique à votre profil	<i>Optionnel — à adapter selon les semaines</i>
---	----------------------------------	---

Mon plan sommeil personnalisé


Remplissez ce tableau avec ce qui fonctionne pour vous. Pas besoin de tout compléter d'un coup — notez ce que vous savez déjà, et complétez au fil des semaines suivantes.


Mon heure de lever fixe	<i>ex : 7h00 tous les jours</i>
Mon rituel du soir	<i>ex : respiration 5 min + lecture 10 min</i>


<p>Mon action profil principal</p>	<p><i>ex : dîner avant 20h30</i></p>
<p>Mon perturbateur à éviter</p>	<p><i>ex : café après 13h / écran au lit</i></p>
<p>Ce qui fonctionne pour moi</p>	<p><i>à noter après 2-3 semaines d'observation</i></p>
<p>Ce qui ne fonctionne pas</p>	<p><i>à adapter ou supprimer</i></p>
<p>Signal d'alerte personnel</p>	<p><i>ex : réveils nocturnes = je reprends la cohérence cardiaque</i></p>

 **Conseil :** gardez ce tableau accessible — dans votre téléphone, collé sur votre bureau, ou en première page d'un carnet. Plus il est visible, plus il est utilisé.

Les erreurs à éviter sur le long terme

 Revenir à zéro après une mauvaise période — vous avez une base. Une semaine difficile ne l'efface pas. Il suffit de reprendre deux ou trois actions clés pour se recalibrer rapidement.

 Abandonner trop tôt — les bénéfices du sommeil s'accumulent sur 4 à 8 semaines. Ce que vous ressentez à la semaine 4 n'est pas le résultat final.

 Changer de stratégie trop souvent — chaque fois que vous changez d'approche, vous perdez les données d'observation. Tenez

une stratégie au moins 10 jours avant de conclure qu'elle ne fonctionne pas.

Ce que vous avez construit

En quatre semaines, vous avez fait quelque chose que la plupart des personnes qui dorment mal ne font jamais : vous avez compris votre sommeil. Pas en général — le vôtre.

Vous savez maintenant pourquoi votre horloge se dérègle. Vous connaissez votre profil. Vous avez des outils concrets pour chaque situation. Et surtout — vous savez que le sommeil n'est pas une loterie. Il répond à des règles, et vous les connaissez.

Conservez ce guide. Revenez à la section qui vous correspond quand vous en avez besoin. Et si votre situation évolue — période de stress intense, changement d'hygiène de vie, problème persistant — n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé. Ce guide est un outil de fond, pas un substitut au suivi médical.

Module complémentaire

COMPLÉMENTS & SOMMEIL

Les compléments peuvent aider — mais pas n'importe comment

"J'ai essayé la mélatonine, ça n'a pas marché." "Je prends du magnésium depuis deux mois et je dors toujours aussi mal." Ces phrases reviennent souvent. Pas parce que ces compléments sont inefficaces — mais parce qu'ils ont été pris au mauvais moment, à la mauvaise dose, ou pour le mauvais problème.

Un complément bien choisi et bien utilisé peut faire une vraie différence. Mais dans la majorité des cas, ce n'est pas le premier levier à activer. Mal choisi, il ne fait rien —

ou aggrave la confusion. Ce module vous donne les informations nécessaires pour décider en connaissance de cause.

Avant de commencer : ce que les compléments ne font pas

La règle d'or :

Les compléments ne remplacent pas les fondations. Un magnésium pris avec un dîner tardif et des écrans jusqu'à minuit ne compensera pas les perturbateurs en place. Les compléments viennent en soutien d'un protocole de base — pas à la place.

Important : ce module ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Certains compléments ont des interactions médicamenteuses ou des contre-indications. En cas de doute, de traitement en cours ou de

pathologie, consultez un professionnel de santé avant de commencer une supplémentation.

Les compléments qui ont des preuves — et comment les utiliser

Commencez toujours par corriger les fondations — horloge biologique, alimentation, gestion du stress. Les compléments viennent ensuite, pour accélérer ou renforcer ce qui est déjà en place. Vous n'avez pas besoin de tout prendre. Dans la majorité des cas, un seul complément bien choisi suffit. Voici les compléments avec le niveau de preuve le plus solide pour le sommeil. Pour chacun :

à qui il s'adresse, quand l'utiliser, pourquoi ça marche, et comment.

Magnésium — le mieux prouvé

► **Niveau de preuve :** *Bon — méta-analyses d'essais randomisés (Arab 2023, Mah 2021, Abbasi 2012)*

Pour qui ?

Profil stress, profil carences, ou toute personne avec tensions musculaires, crampes nocturnes ou sommeil léger. L'effet est plus marqué chez les personnes déficientes — ce qui concerne 70 à 80 % des adultes.

Quand l'utiliser ?

En cure de 4 à 8 semaines, le soir, 30 à 60 minutes avant le coucher.

Pourquoi ça marche

Le magnésium joue un rôle direct dans la relaxation musculaire et nerveuse, et dans la

synthèse de mélatonine. Il réduit en moyenne le temps d'endormissement d'environ 17 minutes et améliore la qualité du sommeil profond. Un cercle vicieux est souvent en jeu : le stress épuise le magnésium, ce qui aggrave l'hyperexcitabilité nerveuse, ce qui aggrave le stress.

Comment l'utiliser

Forme recommandée : bisglycinate (meilleure tolérance digestive), glycérophosphate ou malate. Dosage : 300 à 400 mg/soir. À prendre de préférence avec un petit repas si vous avez l'estomac sensible. Avant de vous supplémenter, vérifiez vos apports alimentaires : graines de courge, amandes, chocolat noir 70%+, légumineuses, épinards.

Points de vigilance

Crampes ou fasciculations persistantes : consultez votre pharmacien pour adapter la dose.

Mélatonine — utile mais souvent mal utilisée

► **Niveau de preuve :** *Bon pour les troubles du rythme circadien — Modéré pour l'insomnie classique (ANSES 2018)*

Pour qui ?

Profil rythme décalé, jet lag, travail de nuit. Peu efficace pour les réveils nocturnes.

Quand l'utiliser ?

En courte période (quelques semaines maximum en automédication). Pas en usage chronique sans avis médical.

Pourquoi ça marche

La mélatonine n'est pas un somnifère — c'est une hormone qui donne le signal 'il fait nuit'. Elle décale l'horloge biologique et facilite l'endormissement pour les personnes dont le rythme est décalé. L'effet moyen est une réduction du temps d'endormissement de 7 à

12 minutes — plus marqué pour les troubles du rythme que pour l'insomnie classique.

Comment l'utiliser

Dose recommandée : 0,5 à 1 mg suffit pour la plupart des adultes — les doses de 5 ou 10 mg sont trop élevées et contre-productives. En France, la vente libre est limitée à 1,99 mg. Forme libération immédiate pour les difficultés d'endormissement, libération prolongée pour les réveils nocturnes. À prendre 30 à 60 minutes avant le coucher dans une pièce sombre.

Points de vigilance

Interactions importantes : contre-indiquée absolue avec la fluvoxamine (Floxyfral®). Prudence avec les benzodiazépines, antidépresseurs ISRS, anticoagulants. Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement, en cas de maladie auto-immune ou chez l'enfant sans avis médical. Parlez-en à

votre médecin ou pharmacien si vous êtes sous traitement.

Ashwagandha — stress chronique et sommeil

► **Niveau de preuve** : Solide — méta-analyses d'essais randomisés (Arumugam 2024, Fatima 2024)

Pour qui ?

Profil stress avec cortisol chroniquement élevé. L'ashwagandha agit sur la régulation du cortisol et améliore indirectement la qualité du sommeil. À considérer si le magnésium seul ne suffit pas après 4 semaines.

Quand l'utiliser ?

En cure de 8 à 12 semaines, puis pause de 2 à 4 semaines. Matin ou soir selon la tolérance.

Pourquoi ça marche

L'ashwagandha est une plante adaptogène qui agit sur l'axe HPA (hypothalamo-hypophyso-surrénalien) — le système de réponse au stress. En régulant le cortisol, elle améliore la transition veille-sommeil et réduit le temps d'endormissement. Elle ne sédate pas : elle réduit l'hyperactivation.

Comment l'utiliser

Extrait standardisé uniquement : KSM-66® ou Sensoril® — les seuls avec des essais cliniques publiés. Dosage : 300 à 600 mg/jour.

Points de vigilance

Contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement, en cas de maladie auto-immune (lupus, Hashimoto, polyarthrite), sous médicaments thyroïdiens, ou en cas de diabète traité. Alerte hépatique : des cas d'atteinte du foie ont été documentés — arrêtez immédiatement si jaunisse, urines foncées, fatigue intense.

Huile essentielle de lavande — aide ponctuelle

► **Niveau de preuve :** *Lavande HE : Solide (méta-analyse 11 RCTs, 628 adultes, Shen 2025)*

Pour qui ?

Tous profils en soutien ponctuel, particulièrement utiles dans le rituel du soir ou lors de périodes de stress léger.

Quand l'utiliser ?

En diffusion. Usage ponctuel ou en complément du protocole principal.

Pourquoi ça marche

L'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est la mieux documentée : ses molécules actives (linalool et acétate de linalyle) réduisent l'activité nerveuse et favorisent un état de calme.

Comment l'utiliser

Lavande HE : diffusion 15 à 30 minutes avant le coucher, ou spray oreiller dilué. Ne pas avaler, ne pas appliquer pure sur la peau.

Points de vigilance

HE de lavande : ne pas diffuser en continu toute la nuit. Déconseillée aux nourrissons de moins de 3 mois. Grossesse : prudence au 1er trimestre. Potentialise les médicaments sédatifs.

Les erreurs fréquentes

✗ Prendre sans comprendre — acheter un "complexe sommeil" en grande surface sans savoir ce qu'il contient ni si c'est adapté à votre profil. Un complément mal ciblé ne fait rien — et peut masquer une cause non traitée.

✗ Cumuler plusieurs compléments — mélatonine + magnésium + plante + valériane

en même temps. Vous ne savez plus ce qui fonctionne, vous multipliez les risques d'interactions, et vous surchargez inutilement l'organisme. Un complément à la fois, évalué sur 3 à 4 semaines.



✘ Attendre un effet miracle — Le magnésium n'efface pas le stress chronique. Les compléments amplifient des effets déjà amorcés par les changements de comportement — ils ne les créent pas.


Comment choisir simplement

Règle simple : un profil, un complément maximum au départ. Consultez le tableau ci-dessus, choisissez celui qui correspond à votre profil dominant, et tenez-le 3 à 4 semaines avant d'évaluer. Si vous hésitez : choisissez celui qui correspond à votre

profil principal — et testez-le seul pendant 3 à 4 semaines. C'est suffisant pour savoir si c'est le bon.

Votre profil	Complément à considérer	Comment
● Stress — tensions, sommeil léger	Magnésium bisglycinate	Le soir, 300–400 mg
● Stress persistant — cortisol chronique	Ashwagandha KSM-66®	Matin ou soir, 300–600 mg
● Rythme décalé — endormissement tardif, jet lag	Mélatonine (0,5–1 mg LI)	30–60 min avant coucher

 Carences — fatigue persistante, crampes	Magnésium + vitamine B6	Le soir avec le repas
 Tous profils — rituel du soir, détente	Lavande HE (diffusion)	15–30 min avant coucher

 **Si vous avez un doute ou un traitement en cours :** parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien avant de commencer. La plupart des interactions sont évitables avec une information simple.

Résultats attendus — soyons réalistes

Les compléments ont des effets réels mais modestes — et progressifs.

→ Magnésium : amélioration perceptible en 2 à 4 semaines pour la plupart des personnes déficientes.

→ Mélatonine : effet sur l'endormissement souvent perceptible dès les premiers jours pour les rythmes décalés.

→ Ashwagandha : effet sur le stress et le sommeil progressif, mesurable à partir de 6 à 8 semaines.

→ Lavande : effet immédiat sur la détente, mais sans action sur les causes profondes.

Le bon indicateur : pas une nuit parfaite, mais une tendance positive sur la semaine. Si après 4 semaines vous n'observez aucune différence, c'est soit que la dose n'est pas adaptée, soit que la cause principale n'est pas celle que vous ciblez.

À retenir :

Les bons compléments, bien choisis et bien utilisés, peuvent accélérer et renforcer votre progression.

Mais c'est le protocole de fond qui fait le travail — les compléments amplifient. Ils ne remplacent jamais le travail de fond.

Module complémentaire

ALIMENTATION & SOMMEIL

Ce que vous mangez influence directement vos nuits

La plupart des gens pensent que le

sommeil se prépare au coucher. En réalité, il se prépare dès le matin — et surtout au moment des repas.

Ce que vous mangez influence directement la production des hormones du sommeil, la stabilité de votre glycémie pendant la nuit, et l'activité de votre

intestin pendant que vous dormez. Et parfois, c'est là que tout se joue. Et c'est souvent pour ça que vos nuits restent irrégulières malgré vos efforts.

Pourquoi ça fonctionne — en 5 lignes

La chaîne de fabrication du sommeil commence dans votre assiette

Votre corps fabrique la mélatonine — l'hormone du sommeil — à partir du tryptophane, un acide aminé présent dans certains aliments. Cette fabrication passe par une étape intermédiaire : la sérotonine. Pour que la chaîne fonctionne, il faut du tryptophane à chaque dîner, des glucides complexes pour l'aider à atteindre le cerveau, et des cofacteurs comme le magnésium et la vitamine B6.

La glycémie joue aussi un rôle clé. Quand elle chute brutalement pendant la nuit — après du sucre rapide ou de l'alcool — votre corps libère des hormones de stress pour la remonter. Ces hormones vous réveillent. Un repas équilibré le soir stabilise la glycémie nocturne et protège la continuité du sommeil. Tant que cette chaîne ne fonctionne pas correctement, le sommeil reste fragile.

Le modèle qui fonctionne le mieux

Le régime méditerranéen est le modèle alimentaire le mieux documenté pour améliorer la qualité du sommeil. Les études montrent une réduction du temps d'endormissement et une meilleure qualité de sommeil profond chez les personnes qui le suivent.

Pourquoi ça marche :

- Il apporte naturellement du tryptophane via les légumineuses, les poissons et les oléagineux.
- Il stabilise la glycémie nocturne grâce aux fibres et aux glucides complexes.
- Il nourrit le microbiote intestinal, qui produit la sérotonine nécessaire à la mélatonine.
- Il réduit l'inflammation — un facteur qui dégrade le sommeil profond.

En pratique : légumes variés, légumineuses, poissons gras 2 à 3 fois par semaine, oléagineux, huile d'olive, céréales complètes. Pas de régime strict — une orientation générale.

Les bases d'un dîner pro-sommeil

Pas besoin d'un régime particulier. Trois règles simples, appliquées régulièrement,

suffisent. C'est souvent le levier le plus simple — et celui qui donne les premiers résultats.

1. Une protéine riche en tryptophane

Poulet, dinde, saumon, thon, lentilles, pois chiches, œufs, graines de courge, tofu. Le tryptophane est le point de départ — sans lui, la chaîne de fabrication de la mélatonine ne peut pas démarrer.

2. Un glucide complexe

Riz complet, quinoa, patate douce, pain complet, lentilles. L'insuline produite après les glucides aide le tryptophane à franchir la barrière cérébrale — c'est le duo qui permet à la mélatonine d'être synthétisée.

3. Un repas simple, léger et digeste

Réduisez les graisses cuites, les sauces lourdes, les fritures. Un repas modéré se digère en 2 à 3 heures. Un repas copieux peut mobiliser votre

système digestif pendant 5 à 6 heures — perturbant directement vos premiers cycles de sommeil.

Le goûter stratégique — un levier souvent oublié

Le tryptophane met 4 à 5 heures pour se transformer en mélatonine. Un goûter vers 16h-17h peut donc préparer le terrain pour la nuit — en apportant les bonnes molécules au bon moment. C'est un levier simple, souvent sous-estimé — mais très efficace.

Le goûter idéal vers 16h-17h :

◆ 2 carrés de chocolat noir 70%+ → magnésium + tryptophane

✋ 1 fruit (banane, kiwi) → glucides pour aider le tryptophane à atteindre le cerveau

🥜 Une petite poignée d'amandes ou noix de cajou → magnésium + vitamine B6, cofacteurs essentiels

Note : *ce protocole est basé sur des mécanismes biologiques bien établis (passage du tryptophane via l'insuline). L'heure précise reste une déduction clinique — efficace en pratique, même si non testée dans un essai contrôlé spécifique.*

Hydratation

Objectif : 1,5 à 2 litres d'eau dans la journée.

Une déshydratation légère perturbe le sommeil en augmentant la concentration sanguine — ce qui peut déclencher des micro-

réveils et une respiration moins fluide pendant la nuit.

Réduisez progressivement l'apport hydrique à partir de 18h-19h pour éviter les levers nocturnes. L'essentiel de votre hydratation doit être fait avant le repas du soir.

Les 11 règles d'or pour enfin bien dormir

Ces 11 règles constituent le socle de tout ce qui est développé dans ce guide. Vous pouvez les imprimer, les afficher, ou les garder en photo sur votre téléphone. Leur force tient dans leur régularité — pas dans leur perfection.

	Règle d'or	Pourquoi ça marche
1	Lever à la même heure tous les jours — week-end inclus	Le repère principal de votre horloge biologique. C'est l'ancre de tout le reste.
2	Dîner avant 20h-21h, repas léger	Laisser le système digestif se calmer avant le coucher — digestion active = sommeil fragmenté.
3	Lumière naturelle 10-15 min après le réveil	Même par temps couvert, la lumière extérieure déclenche le signal d'éveil et

		programme la mélatonine pour le soir.
4	Écrans éteints ou mode nuit 1h avant de dormir	La lumière bleue bloque la mélatonine. 1h d'écran au lit = endormissement retardé de 30 à 60 min.
5	Tryptophane au dîner + un féculent complexe	Dinde, lentilles, œufs, pois chiches + riz complet, patate douce. Le duo qui fabrique la mélatonine.
6	1 aliment fermenté par jour	Kéfir, yaourt nature, choucroute crue, kimchi, miso. Soutient la production de sérotonine intestinale.
7	Chambre fraîche : 16–19°C	L'abaissement de température corporelle déclenche le sommeil profond. Une chambre trop chaude fragmente les cycles.
8	Pas de café ni thé noir après 14h	Demi-vie de la caféine : 5 à 7 heures. Un café à 15h = encore 50 % actif à 22h.

9	30 min de marche dans la journée — pas après 19h	L'exercice régulier augmente le temps passé en sommeil profond. Après 19h, il retarde l'endormissement.
10	1,5 à 2L d'eau dans la journée — réduire après 18h	La déshydratation légère perturbe le sommeil. Réduire le soir évite les levers nocturnes.
11	Refaire le test ISI toutes les 4 semaines	Mesurer ses progrès ancre les changements dans la durée et aide à ajuster le protocole.

FAQ — Les questions que vous vous posez vraiment

Ces questions reviennent systématiquement. Voici des réponses directes, avec les repères chiffrés dont vous avez besoin.

1. Combien de temps avant de voir des résultats ?

Les premiers changements perceptibles arrivent généralement entre J3 et J7 pour les actions comportementales (lever fixe, lumière, écrans). Les effets nutritionnels et microbiote prennent 10 à 21 jours. La stabilisation complète — nuits régulières, énergie stable — se construit sur 4 à 8 semaines. Ce que vous observez à la semaine 1 n'est pas le résultat final : c'est le début du processus.

2. Que faire si je me réveille toujours la nuit après 2 semaines ?

Les réveils nocturnes persistants ont souvent une cause spécifique : chute glycémique (dîner trop sucré ou trop léger), cortisol encore élevé (profil stress), ou digestion active (dîner trop tardif ou trop lourd). Identifiez votre heure habituelle de réveil : entre 1h-3h → profil stress à vérifier ; après 3h → glycémie ou rythme. Relisez le module correspondant à votre profil et appliquez une action précise pendant 7 jours consécutifs avant de conclure.

3. Puis-je combiner magnésium + mélatonine + autre complément ?

Magnésium bisglycinate + mélatonine est une association bien tolérée et cohérente : ils agissent sur des mécanismes différents. En revanche, au-delà de 2 compléments

simultanés, l'évaluation devient difficile. Règle pratique : commencez par le magnésium seul (300–400 mg le soir, 4 semaines). Ajoutez la mélatonine (0,5–1 mg) uniquement si le rythme reste décalé. Parlez-en à votre pharmacien si vous êtes sous traitement médicamenteux — notamment antidépresseurs, anticoagulants ou benzodiazépines.

4. Que faire si je travaille de nuit ou en horaires décalés ?

Le travail de nuit impose une contrainte biologique réelle. Les principes restent les mêmes, mais s'appliquent à votre rythme propre : choisissez une heure de lever fixe adaptée à vos jours de travail, exposez-vous à la lumière vive à votre réveil (quelle que soit l'heure), et protégez votre chambre de la lumière pendant votre sommeil (volets

occultants). La mélatonine peut être utile pour décaler le rythme. Consultez votre médecin du travail si le retentissement est important.

5. Je prends un antidépresseur ou un somnifère — puis-je suivre le programme ?

Oui, dans la grande majorité des cas. Les actions comportementales et nutritionnelles de ce programme sont compatibles avec la plupart des traitements. Quelques précautions : la mélatonine est contre-indiquée avec la fluvoxamine (Floxyfral®), et à utiliser avec prudence avec les benzodiazépines ou les ISRS. Ne modifiez jamais votre traitement médicamenteux sans avis médical. Ce programme est un outil complémentaire, pas un substitut.

6. Que faire si je rechute après quelques semaines ?

La rechute est normale et prévisible — elle ne signifie pas que le programme a échoué. Elle signifie qu'un mécanisme n'est pas encore consolidé. Identifiez ce qui a changé : une semaine stressante, un dîner tardif répété, le week-end qui a décalé le lever. Reprenez 2 à 3 actions fondamentales (lever fixe, lumière, écrans) pendant 5 à 7 jours. Relisez la section Semaine 4 — Autonomie pour le protocole complet de récupération rapide.

7. Dois-je appliquer toutes les actions ou puis-je choisir ?

Vous pouvez et devez choisir. La règle du guide : Priorité absolue : lever fixe (règle 1), lumière du matin (règle 3), caféine stoppée à 14h (règle 8). Ces 3 actions seules produisent souvent un

effet perceptible en moins d'une semaine. Ajoutez ensuite les actions spécifiques à votre profil.

8. Est-ce normal d'avoir des hauts et des bas pendant le protocole ?

Oui, absolument. L'horloge biologique ne se recale pas de façon linéaire. Il y a souvent une légère amélioration en semaine 1, un plateau ou une légère régression en semaine 2 (c'est le moment où beaucoup abandonnent), puis une amélioration plus stable à partir de la semaine 3. Ce schéma est documenté. Ce qui compte : la tendance sur 4 semaines, pas chaque nuit individuellement.

9. Enceinte ou allaitante — puis-je suivre le programme ?

Les actions comportementales (lever fixe, lumière, gestion des écrans, rituel du soir) sont totalement adaptées pendant la grossesse et l'allaitement. Côté compléments : la mélatonine est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. L'ashwagandha et l'huile essentielle de lavande sont contre-indiquées. Le magnésium bisglycinate est généralement bien toléré mais consultez votre sage-femme ou médecin pour valider la dose. Privilégiez l'approche alimentaire et comportementale.

10. Un verre d'alcool ponctuel casse-t-il tout ?

Non. Un écart ponctuel ne casse pas le processus. Ce qui impacte le sommeil, c'est la consommation régulière — même modérée. L'alcool fragmente le sommeil profond dans la deuxième partie de la nuit, même si

l'endormissement est rapide. Un verre occasionnel lors d'un repas : tenez votre lever fixe le lendemain matin et reprenez votre routine dès le soir suivant. C'est suffisant.

11. Et en cas de voyage ou décalage horaire pendant les 4 semaines ?

Pour un voyage court (1-3 jours, même fuseau) : maintenez votre lever fixe, exposez-vous à la lumière le matin, et évitez les excès alimentaires et l'alcool. Pour un décalage horaire significatif (> 3h) : la mélatonine à faible dose (0,5–1 mg) peut aider à avancer ou retarder le rythme selon la direction du voyage. Reprenez votre protocole habituel dès le retour. Un voyage ne remet pas à zéro 4 semaines de travail.

12. Si rien ne bouge à la fin de la semaine 4, que faire ?

Vérifiez d'abord si vous appliquez réellement les 3 actions fondamentales (lever fixe 7j/7 à \pm 30 min près, lumière matinale, caféine stoppée à 14h). Dans la majorité des cas où le programme « ne marche pas », l'une de ces trois actions n'est pas réellement tenue. Si c'est le cas et que le plateau persiste : consultez votre médecin pour écarter une cause médicale (apnée, carence, thyroïde).

MESUREZ VOS PROGRÈS

Ce qui se mesure s'améliore

Vous avez terminé les 4 semaines du

programme. C'est le moment de mesurer concrètement ce qui a changé — pas pour se juger, mais pour constater les progrès réels.

Reprenez le test de départ (page précédente) et répondez à nouveau aux 7 mêmes questions. Comparez votre score de début avec votre score actuel.

Ce que vous mesurez	Semaine 1 — Départ	Semaine 4 — Résultat
Score ISI total	/28	/28

Comment interpréter votre évolution :

- Une baisse de 3 à 5 points en 4 semaines est un résultat excellent — c'est ce qu'atteignent la plupart des personnes qui suivent le protocole avec régularité.
- Une baisse de 1 à 2 points indique un début d'amélioration. Continuez — les effets s'accroissent souvent après la semaine 4.
- Pas de changement apparent : relisez la section "Plateau" (semaine 4) et identifiez quelle action n'est pas encore vraiment appliquée.

La progression n'est pas linéaire — et c'est normal.

Il y a des semaines meilleures et des semaines plus difficiles. Ce qui compte, c'est la tendance sur le mois — pas chaque nuit. Si votre score a baissé, même légèrement, vous êtes sur la bonne voie.

Si vous souhaitez continuer à progresser : relisez les modules qui correspondent à votre profil, maintenez votre routine du soir, et consultez la section "Semaine 4 — Autonomie" pour adapter votre programme à long terme.

Vous avez fait le travail.

Maintenant, faites confiance aux résultats.

Pour terminer

CONCLUSION

Vous ne subissez plus votre sommeil

Il y a quelques semaines, vous faisiez

partie des personnes qui essayaient. Qui testaient, ajustaient, abandonnaient, recommençaient. Pas par manque de sérieux — par manque de méthode.

Ce guide vous a donné cette méthode. Et vous l'avez appliquée.

Vous avez remis votre horloge biologique sur les bons rails.

Vous avez identifié la vraie cause de vos troubles et agi dessus.

Vous avez consolidé et stabilisé ce qui fonctionne pour vous.

Vous savez gérer les imprévus, les rechutes, et la vraie vie.

Ce n'est pas anodin. Et vous pouvez en être fier(e). La plupart des personnes qui dorment mal ne vont jamais aussi loin dans la compréhension de leur propre sommeil.

Ce qui a changé

La différence n'est pas seulement dans vos nuits. Elle est dans la façon dont vous regardez le problème.

Avant : vous subissiez votre sommeil. Chaque mauvaise nuit était une défaite. Chaque solution testée, une nouvelle déception.

Maintenant : vous comprenez ce qui se passe. Vous savez quoi observer, quoi ajuster, et quoi faire quand ça se dérègle.

C'est ça, la vraie transformation. Pas une nuit parfaite. Une relation différente avec votre sommeil. Et ça change tout.

Ce qui vous attend

Vous avez maintenant des outils que vous garderez longtemps. Un profil identifié.

Une routine qui fonctionne. Un protocole pour les situations difficiles.

La prochaine fois que le sommeil se dégradera — et ça arrivera, c'est inévitable — vous ne serez plus dans l'incompréhension. Vous saurez reconnaître le signal, identifier la cause probable, et reprendre les bonnes actions. En quelques jours, pas en plusieurs semaines.

C'est ça, l'autonomie. Pas l'absence de problèmes. La capacité à les résoudre.

Pour finir

Prenez soin de ce guide. Revenez-y quand vous en avez besoin — à la section qui vous correspond, au module qui vous parle, au tableau récapitulatif qui vous rappelle l'essentiel.

Et si votre situation évolue de façon significative — symptômes persistants, fatigue chronique inexplicquée, troubles du sommeil sévères — consultez votre médecin.

Vous ne cherchez plus à bien dormir.

Vous savez comment.

Manon Chauvet

Docteure en Pharmacie

FÉLICITATIONS

Vous êtes arrivée au bout.

Merci d'avoir accordé votre confiance
à ce guide.

La connaissance n'est utile que
lorsqu'elle devient habitude.
Appliquez progressivement, observez
votre corps, ajustez à votre rythme —
et revenez à ces pages aussi souvent
que nécessaire.

VOTRE AVIS COMPTE

Ce guide vous a aidé ?

J'aimerais beaucoup savoir ce que
vous en avez pensé. Votre retour
m'aide à améliorer mes prochains

guides et à accompagner d'autres
personnes comme vous.

Laissez votre témoignage en 2 minutes — notez
le guide et partagez ce qui vous a le plus aidé :

→ sommeil.santevidence.com/avis

Ou écrivez-moi directement à :
contact@santevidence.com

Avec gratitude,
Manon

Fondatrice de Santévidence



Références — 67 sources scientifiques vérifiées

Toutes les références sont accessibles via PubMed (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) en entrant le numéro PMID dans la barre de recherche.

[1] Morin CM et al. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*. 2011;34(5):601-8. PMID: 21532953

[2] Léger D et al. Baromètre de Santé publique France 2017. *Bull Epidemiol Hebd*. 2019;(8-9) :149-60.

[3] ANSM, campagne de sensibilisation bon usage des benzodiazépines, 2024. ansm.sante.fr

[4] RAND Europe / Empreinte Humaine. Impact économique de l'insomnie chronique en France — perte de productivité estimée à 31,5 milliards d'euros, soit 1,23 % du PIB. 2023.

[5] Shah AS et al. Effects of Sleep Deprivation on Physical and Mental Health: An umbrella Review. *Am J Lifestyle Med*, 2025. PMID: 40443808

[6] Fenton S et al. The influence of sleep health on dietary intake: a systematic review and meta-analysis. *J Hum Nutr Diet*. 2021. PMID: 33001515

[7] Chang JR et al. The differential effects of sleep deprivation on pain perception.

Sleep Medicine Reviews, 2022. PMID: 36334461

[8] Prather AA et al. Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. Sleep. 2015. PMID: 26118561

[9] Spiegel K et al. Effect of sleep deprivation on response to immunization. JAMA. 2002;288(12):1471-2. PMID: 12243633

[10] Walker MP. The role of sleep in cognition and emotion. Ann N Y Acad Sci. 2009. PMID: 19338508

[11] Lin Z et al. Gut microbiota and sleep: interaction mechanisms and therapeutic prospects. Open Life Sci. 2024. PMID: 39035457

[12] Liang X, FitzGerald GA. Timing the Microbes: The Circadian Rhythm of the

Gut Microbiome. J Biol Rhythms. 2017.
PMID: 28862076

[13] Matenchuk BA et al. Sleep, circadian rhythm, and gut microbiota. Sleep Med Rev. 2020. PMID: 32668369

[14] Hartvig P et al. Pyridoxine effect on synthesis rate of serotonin in the monkey brain measured with positron emission tomography. J Neural Transm. 1995. PMID: 8748674

[15] Williams AL et al. The role for vitamin B-6 as treatment for depression: a systematic review. Fam Pract. 2005. PMID: 15964874

[16] Vanuytsel T et al. Psychological stress and corticotropin-releasing hormone increase intestinal permeability in humans. Gut. 2014. PMID: 24153250

[17] Godos J et al. Mediterranean Diet and Sleep Features: A Systematic Review of Current Evidence. *Nutrients*, 2024. PMID: 38257175

[18] Sutanto CN, Loh WW, Kim JE. The impact of tryptophan supplementation on sleep quality: a systematic review, meta-analysis. *Nutr Rev*, 2022. PMID: 33942088

[19] Zuraikat FM et al. Sleep and diet: Mounting Evidence of a cyclical relationship. *Annu Rev Nutr*, 2021. PMID: 34348025

[20] Mah J, Pitre T. Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a Systematic Review & Meta-Analysis. *BMC Complement Med Ther*, 2021. PMID: 33865376

[21] Arab A et al. The Role of Magnesium in Sleep Health: A Systematic Review of Available Literature. Biol Trace Elem Res. 2023. PMID: 35184264

[22] Abbasi B et al. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: double-blind placebo-controlled clinical trial. J Res Med Sci, 2012. PMID: 23853635

[23] Hausenblas HA et al. Magnesium L-threonate improves sleep quality and daytime functioning in adults with self-reported sleep problems. Sleep Medicine X, 2024. PMID : 39252819

[24] Avis ANSES 2018 — Mélatonine : risques liés à la consommation de compléments alimentaires. Saisine n°2016-SA-0209

[25] Kazlauskas Esquivel et al. Current Evidence on Common Dietary Supplements for Sleep Quality. *Am J Lifestyle Med*, 2024. PMID: 38737872

[26] Uwitonze AM, Razzaque MS. Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. *J Am Osteopath Assoc*. 2018. PMID: 29480918

[27] Santi D et al. Microbiota Composition and Probiotics Supplementation on sleep quality: Meta-analysis. *Clocks & Sleep*, 2023. PMID: 38131749

[28] Lopresti AL et al. Affron, a standardised saffron extract, reduces anxiety, and improves sleep quality. *J Affect Disord*, 2018. PMID: 29510352

[29] Sadat Rafiei SK et al. Saffron and Sleep Quality: A Systematic Review of

Randomized Controlled Trials. Nutr Metab Insights, 2023. PMID: 37484523

[30] Howatson G et al. Effect of tart cherry juice on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur J Nutr, 2011. PMID: 22038497

[31] Bannai M et al. The Effects of Glycine on Subjective Daytime Performance in Partially Sleep-Restricted Healthy Volunteers. Front Neurol, 2012. PMID: 22529837

[32] Inagawa K et al. Subjective effects of glycine ingestion before the sleep period on sleep quality. Sleep Biol Rhythms. 2006. DOI: 10.1111/j.1479-8425.2006.00193.x

[33] LactMed / NLM. Lavender: safety in breastfeeding and lactation. PMID: 30000925

[34] Hong Shen et al. The sleep-Enhancing Effect of Lavender Essential Oil in Adults: A systematic Review and Meta-Analysis. 11 RCTs, 628 adultes. Holist Nurs Pract. 2025. PMID: 40600743

[35] Chen TL et al. The Effect of Lavender on Sleep Quality Without Insomnia. 20 études. Holist Nurs Pract. 2022. PMID: 35708558

[36] Kun Xu et al. Effects of aromatherapy on sleep quality in older adults: A meta-analysis. Medicine. 2024. PMID: 39654196

[37] Arumugam V et al. Effects of Ashwagandha on stress and anxiety: A systematic review and meta-analysis. 9 RCTs, 558 patients. Explore, 2024. PMID: 39348746

[38] Kaneez Fatima S et al. Safety and efficacy of *Withania somnifera* for anxiety and insomnia. *Hum Psychopharmacol*. 2024. PMID: 39083548

[39] Vazirani S et al. Ashwagandha-induced liver injury — case report. *Fed Pract*, 2023. PMID: 38562158

[40] Fernández-San-Martín MI et al. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of RCTs. *Sleep Medicine*, 2010. PMID: 20347389

[41] Wittmann M et al. Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiol Int*. 2006. PMID: 16687322

[42] Koopman ADM et al. The Association Between Social Jetlag, the Metabolic Syndrome, and Type 2 Diabetes Mellitus. *J Biol Rhythms*. 2017. PMID: 28631524

[43] Kredlow MA et al. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. J Behav Med. 2015. PMID: 25596964

[44] Zaccaro A et al. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. Front Hum Neurosci. 2018. PMID: 30245619

[45] Blume C et al. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. Somnologie. 2019. PMID: 31534436

[46] Golden RN et al. The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis. Am J Psychiatry. 2005. PMID: 15800134

[47] Trauer JM et al. Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia: A

Systematic Review and Meta-analysis.
Ann Intern Med, 2015. PMID: 26054060

[48] van Straten A et al. Cognitive and Behavioral Therapies in the Treatment of Insomnia: A Meta-Analysis. Sleep Med Rev, 2018. PMID: 28392168

[49] Esposito S et al. Melatonin in Children: Uses, Safety and Regulatory Considerations. Curr Med Chem. 2023. PMID: 38153803

[50] Leproult R, Van Cauter E. Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men. JAMA. 2011;305(21):2173-4. PMID: 21632481

[51] Heinzer R et al. Prevalence of sleep-disordered breathing in the general population: the HypnoLaus study. Lancet

Respir Med. 2015;3(4):310-8. PMID:
25682233

[52] Adolescent Sleep Working Group.
School start times for adolescents.
Pediatrics. 2014;134(3):642-9. PMID:
25156998

[53] Meltzer LJ et al. Pediatric sleep health:
It matters, and so does how we define it.
Sleep Med Rev, 2021. PMID: 33601324

[54] Sack RL. Clinical practice. Jet lag. N
Engl J Med. 2010;362(5):440-7. PMID:
20130253

[55] Herxheimer A, Petrie KJ. Melatonin for
the prevention and treatment of jet lag.
Cochrane Database Syst Rev.
2002;(2):CD001520. PMID: 12076414

[56] Ohayon MM et al. Meta-analysis of
quantitative sleep parameters from

childhood to old age in healthy individuals. *Sleep*. 2004;27(7):1255-73. PMID: 15586779

[57] Proper KI et al. Shift work and chronic disease: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health*. 2016;89(2):285-96. PMID: 27973676

[58] Moreno CRC et al. Sleep patterns and night work among health professionals: a systematic review. *Scand J Work Environ Health*. 2019;45(6):557-569. PMID: 31236522

[59] Finan PH, Goodin BR, Smith MT. The association of sleep and pain: an update and a path forward. *J Pain*. 2013;14(12):1539-52. PMID: 24290442

[60] Moldofsky H. The significance of the sleeping-waking brain for widespread

musculoskeletal pain. *Joint Bone Spine*. 2008;75(4):397-402. PMID: 18456536

[61] Tang NK et al. Deciphering the temporal link between pain and sleep in chronic pain. *Sleep*. 2012;35(5):675-87. PMID: 22547894

[62] Chinoy ED et al. Performance of seven consumer sleep-tracking devices compared with polysomnography. *Sleep*. 2021;44(5):zsaa291. PMID: 33378539

[63] Baron KG et al. Orthosomnia: Are Some Patients Taking the Quantified Self Too Far? *J Clin Sleep Med*. 2017;13(2):351-354. PMID: 27855740

[64] Mah CD et al. The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*. 2011;34(7):943-50. PMID: 21731144

[66] Vitale KC et al. Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes. Int J Sports Med. 2019;40(8):535-543. PMID: 31288293

[66] Shannon S et al. Cannabidiol in anxiety and sleep: a large case series. Perm J. 2019; 23:18-041. PMID: 30624194

[67] Cirelli C, Tononi G. Is sleep essential? PLoS Biol. 2008 ;6(8): e216. PMID : 18752355

© 2026 Santévidence · Tous droits réservés

Ce guide est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion ou revente sans autorisation écrite est interdite.