

PODCAST 175

Date d'envoi : vendredi 35 à 5 :00

Titre : Mieux dormir

Pour écouter

LE PODCAST

« Mieux dormir »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante quinzième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui de ton sommeil.

Le sommeil est sacré, malheureusement nos comportements et nos styles de vie peuvent en faire notre pire cauchemar. Notre monde qui fonctionne 24H/24, 7 jours/7 perturbe nos horloges internes et un mauvais sommeil, court ou perturbé, modifie notre corps et nos comportements.

Notre sommeil fonctionne par cycle, nous devrions nous endormir rapidement, avoir un sommeil continu et profond et nous réveiller en forme avec l'impression que notre corps s'est reposé et qu'il a rechargé ses batteries.

Les besoins en sommeil sont différents d'une personne à l'autre, mais en tout cas, je te conseille de dormir une durée qui correspond à un multiple de 90 minutes, donc 6H, 7H30 ou 9H et de toujours te réveiller à la même heure. Ces 2 petites astuces permettent de bénéficier au maximum des bienfaits du sommeil, c'est-à-dire : augmenter la mémoire, augmenter la force, restaurer l'énergie et protéger des maladies cardiovasculaires, des cancers et des accidents vasculaires cérébraux.

Un sommeil de mauvaise qualité comporte des risques pour la santé mentale et physique. L'instabilité de l'humeur et le besoin de s'isoler, ainsi qu'une diminution de notre capacité à prêter attention et à penser clairement sont les premiers signes. Une

hypersensibilité et des douleurs diverses apparaissent, courbatures, maux de tête, la dépression et les troubles psychiatriques peuvent s'installer. La fatigue met en place des comportements addictifs avec l'alimentation et le besoin de sucre. Ainsi, obésité, problème cardiaque et diabète peuvent se développer.

Pour améliorer son sommeil, il faut mettre en place une routine et transformer ses règles et son hygiène de vie.

Tout d'abord notre chambre : la nettoyer de toute source électromagnétique, enlever les ordinateurs, la télévision, le réveil avec une lumière bleue, couper toute source lumineuse et faire le noir complet, même le téléphone portable en mode avion émet des ondes nocives pour notre sommeil. Arrêtez tous les écrans au minimum 1 H avant l'endormissement. Préférez la lecture.

Dans la journée, s'exposer à la lumière naturelle de jour, par exemple, marcher pendant la pause déjeuner, aide à s'endormir la nuit. Pratiquer une activité sportive aide à mieux dormir, facilite l'endormissement et permet un sommeil réparateur, mais attention, pas à n'importe quelle heure, préférez le sport entre 17H et 19H, au moment où la glycémie et la température corporelle grimpe. Évitez les sports intenses dès le réveil.

Au niveau alimentaire, le matin au petit déjeuner et au déjeuner, il faut privilégier les protéines et les oméga 3, pour aider la sécrétion de dopamine. Par contre dans l'après midi et la soirée il faut une alimentation plus riche en glucides lents et complexes, légumes, céréales et légumineuses, pour favoriser un apport de tryptophane dans notre cerveau. On pourra donc faire un goûter de fruits frais de saison et d'un carré de chocolat noir, ainsi qu'une poignée d'oléagineux, riches en acides gras polyinsaturés.

Si ces règles de base ne t'ont pas permis d'améliorer ton sommeil, tu peux ajouter des compléments alimentaires à base de mélatonine, de magnésium, d'oméga 3. Tu peux aussi faire des tisanes de Valériane, Passiflore et Tilleul. En huile essentielle, une goutte de Lavande Fine, de Marjolaine ou de Petit Grain déposées à la tête du lit, contribueront à un sommeil plus profond.

Tu auras bien compris que pour faire une bonne nuit, il faut passer une bonne journée.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi naturellement !