



Ce qui vous empêche de bien dormir après 40 ans

Après 40 ans, de nombreuses femmes rencontrent des troubles du sommeil liés aux bouleversements hormonaux. L'un des principaux coupables est le cortisol, l'hormone du stress. Pour retrouver un sommeil de qualité, il est essentiel d'apprendre à réguler cette hormone. Ce n'est pas une question de remède miracle, mais d'un vrai changement de mode de vie.

Les points clés à retenir :

#1. LE CORTISOL, UNE HORMONE DEVENUE TROP PRÉSENTE

Le cortisol est une hormone utile en cas de danger. Mais aujourd'hui, le stress quotidien nous pousse à en produire en continu. Ce dérèglement perturbe profondément l'équilibre nerveux. Il en résulte fatigue, tension, et troubles du sommeil.

#2. POURQUOI LE SOMMEIL SE DÉRÈGLE APRÈS 40 ANS

À partir de la quarantaine, les hormones féminines commencent à baisser. Ce changement fragilise la régulation du cortisol. On peut alors se réveiller la nuit, se sentir tendue ou anxieuse sans raison. Le système nerveux devient plus sensible aux perturbations.

#3. BURNOUT, FATIGUE CHRONIQUE : DES SURRÉNALES ÉPUISÉES

Le stress répété épuise les glandes surrénales qui fabriquent le cortisol. Quand elles sont fatiguées, la régulation devient instable. Cela peut entraîner des troubles persistants du sommeil. Plus on attend, plus l'équilibre est long à retrouver.

#4. SORTIR DU MODE SURVIE

Beaucoup de femmes vivent sur un mode de tension permanente. Ce fonctionnement maintient le corps dans l'alerte, même quand tout est calme. Il faut réapprendre à se détendre dans la journée. Ce changement est indispensable pour mieux dormir.

#5. DES SOLUTIONS SIMPLES POUR SE DÉTENDRE

Il n'est pas nécessaire de changer toute sa vie pour aller mieux. Trois minutes de respiration ou de méditation peuvent suffire à calmer le système nerveux. Ce qui compte, c'est la régularité et l'adaptation à votre rythme. Ces gestes simples aident à faire baisser le cortisol.

#6. LE GRIFFONIA COMME SOUTIEN NATUREL

Le griffonia stimule naturellement la sérotonine, une hormone de détente. Pris en fin de journée, il peut calmer l'irritabilité et la nervosité. Il est particulièrement utile en période de préménopause ou de ménopause. Attention toutefois aux contre-indications (grossesse, antidépresseurs, épilepsie).

#7. VOS JOURNÉES INFLUENCENT VOS NUITS

Un corps stressé toute la journée ne peut pas se détendre d'un coup le soir. Il est essentiel de créer des temps calmes dans votre emploi du temps. Même courts, ces moments aident le corps à basculer en mode repos. Une journée plus douce prépare une nuit plus réparatrice.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de mettre en place dans ma routine quotidienne pour réduire mon stress ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

