

GUIDE GRATUIT — MÉTHODE ANCESTRALE

# LE GUIDE ANCESTRAL DU SOMMEIL

Optimiser votre sommeil, votre digestion,  
votre métabolisme et votre poids.  
Dormir moins, récupérer mieux.

## SOCIÉTÉS ANCESTRALES vs MONDE MODERNE

Dans les sociétés pré-industrielles, l'insomnie touche **2 %** de la population.

Dans les sociétés industrialisées : jusqu'à **30 %** (Yetish et al., 2015).

L'électricité, les écrans, la lumière artificielle et les horaires de travail ont perturbé les cycles naturels du sommeil.

Résultat : troubles du sommeil généralisés, explosion des  
**somnifères, anxiolytiques, mélatonine en complément.**

*Notre approche : en optimisant sommeil, digestion, métabolisme et régulation naturelle du poids, la qualité du sommeil augmente naturellement. Résultat : vous dormez moins longtemps, mais vous récupérez mieux.*

*Comme nous chez INUAT, comme les chasseurs-cueilleurs : **6 h par nuit** suffisent.*

*(Yetish et al., Current Biology, 2015)*

46

pays étudiés

12

peuples centenaires  
observés

10+

ans de recherche  
observés

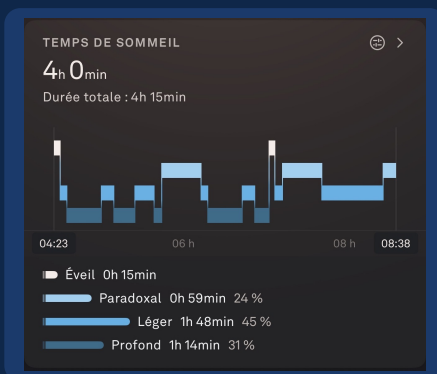
## Par Maoris Drousseau

Naturopathe — Heilpraktiker — Fondateur INUAT · @maobrut

**En collaboration avec un docteur en neurosciences**

*Expériences et observations de terrain corroborées par la littérature scientifique*

**Sommeil optimisé : 30 % de sommeil profond, pour 4h de sommeil total**



Enregistrement réel de MaoBrut — Paradoxal 24 % · Léger 45 % · Profond 31 % · Éveil 15 min

# DORMIR AVEC LA MÉLATONINE

Deux hormones pilotent votre sommeil et votre éveil :

la **mélatonine** le soir (induction nocturne) et le **cortisol** le matin (activation diurne).

## MÉLATONINE L'HORMONE DE LA NUIT

- Pic entre 21h et 3h du matin
- Amplifiée par l'obscurité
- Initie les cycles de sommeil profond
- Active la réparation tissulaire nocturne
- **Bloquée par la lumière bleue**

## CORTISOL L'HORMONE DU RÉVEIL

- Pic entre 6h et 8h du matin
- Amplifié par la lumière vive
- Active métabolisme, éveil, vigilance
- En amont de thyroïde, testostérone
- **Dérégulé par stress + dette de sommeil**

Le cycle circadien (jour/nuit) mélatonine-cortisol commande la sécrétion de toutes les hormones importantes : **GH (hormone de croissance, active la nuit)**, leptine, ghréline, testostérone, T3/T4, insuline.

Trois perturbateurs dérèglent cette alternance jour/nuit :

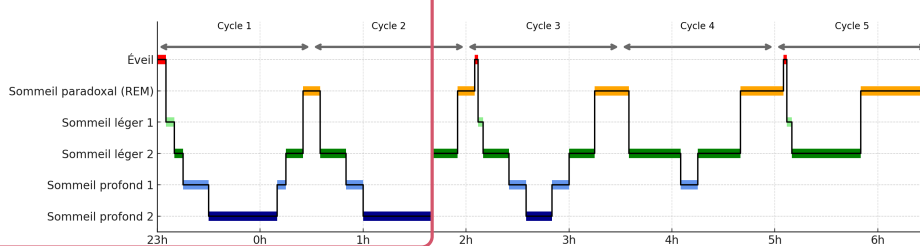
**lumière artificielle le soir**, **stress chronique**, **repas lourd et tardif le soir** (pic d'insuline).

## LES CYCLES DU SOMMEIL

### ARCHITECTURE D'UNE NUIT DE SOMMEIL

4 à 6 cycles de ~90 minutes par nuit. 70 % de la GH nocturne est sécrétée pendant le sommeil profond du 1er cycle [1]. Un dîner tardif (insuline), un cortisol (stress) qui ne redescend pas, ou une chambre inadaptée au sommeil tronquent ces premiers cycles et réduisent le sommeil profond total de **30 à 40 %**.

**CYCLES 1-2 : PIC GH + SOMMEIL PROFOND MAX** Hypnogramme d'un sommeil de 23h à 6h30



Hypnogramme type — 5 cycles de 90 min entre 23h et 6h30. Les 2 premiers cycles concentrent 80% du sommeil profond.

# SOMMAIRE

01

## Pourquoi votre sommeil contrôle tout

Cercle vicieux inflammation-sommeil

02

## Les 6 erreurs modernes

Ce que vous faites chaque soir sans le savoir

03

## 3 piliers fondamentaux

Lumière, Digestion, Apaisement

04

### Pilier 1 : Lumière

Protocole lumière circadien

05

### Pilier 2 : Digestion allégée

Libérer les cycles profonds

06

### Pilier 3 : Rituel du soir

Environnement, température, routine

07

## Résultats et ce qui ne marche pas

Effets dès 7 jours

08

## Auto-évaluation

Score sommeil /45

09

## L'accompagnement INUAT

Autonomie 3 mois, sans compléments

# SOURCES

## SCIENTIFIQUES

- [1] **GH et sommeil lent profond**  
*Van Cauter E & Plat L.*  
J Pediatr. 1996;128(5 Pt 2):S32-7. PMID 8627466
- [2] **Système glymphatique et neurodégénérescence**  
*Nedergaard M & Goldman SA.*  
Science. 2020;370(6512):50-56. PMID 33004510
- [3] **Privation de sommeil et inflammation (méta-analyse)**  
*Irwin MR et al.*  
Biol Psychiatry. 2016;80(1):40-52. PMID 26140821
- [4] **Écrans le soir et suppression de mélatonine**  
*Chang AM et al.*  
PNAS. 2015;112(4):1232-7. PMID 25535358
- [5] **Insuline supprime la sécrétion de GH**  
*Melmed S et al.*  
Endocrinology. 1984;114(4):1135-7. PMID 6371058
- [6] **Caféine et réduction du sommeil profond**  
*Drake C et al.*  
J Clin Sleep Med. 2013;9(11):1195-200. PMID 24235903
- [7] **Glycine, température corporelle et sommeil**  
*Bannai M & Kawai N.*  
J Pharmacol Sci. 2012;118(2):145-8. PMID 22293292
- [8] **Lumière bleue et suppression dose-dépendante**  
*West KE et al.*  
J Appl Physiol. 2011;110(3):619-26. PMID 21164152
- [9] **Repas tardif et cortisol nocturne**  
*Gu C et al.*  
J Clin Endocrinol Metab. 2020;105(6):dgaa354. PMID 32525525
- [10] **Magnésium et qualité du sommeil (méta-analyse)**  
*Mah J & Pitre T.*  
BMC Complement Med Ther. 2021;21:125. PMID 33865376
- [11] **Sommeil dans 3 sociétés pré-industrielles**  
*Yetish G et al.*  
Curr Biol. 2015;25(21):2862-8. PMID 26480842
- [12] **Lumière électrique raccourcit le sommeil (chasseurs-cueilleurs)**  
*De la Iglesia HO et al.*  
J Biol Rhythms. 2015;30(4):342-50. PMID 26092820
- [13] **Cytokines et perméabilité intestinale (revue systématique)**  
*Capaldo CT et al.*  
Mol Aspects Med. 2023;90:101148. PMID 37030338
- [14] **Sommeil profond inhibe l'axe HPA (cortisol)**  
*Weibel L et al.*  
J Clin Endocrinol Metab. 1997;82(9):3160. PMID 9229358

# 01 POURQUOI VOTRE SOMMEIL CONTRÔLE TOUT

## CE QUI SE PASSE PENDANT LE SOMMEIL PROFOND

### Réparation tissulaire

70 % de l'hormone de croissance (GH) nocturne est sécrétée pendant le sommeil profond du 1er cycle [1].

### Nettoyage cérébral

Le système de nettoyage du cerveau (glymphatique) évacue la protéine amyloïde-bêta et la protéine tau (marqueurs d'Alzheimer et de Parkinson). Ce nettoyage double pendant le sommeil profond [2]. Sans lui, ces déchets s'accumulent dans votre cerveau.

### Satiété, métabolisme, fertilité

Mauvais sommeil : leptine baisse, ghréline monte, donc faim augmentée et grignotages. L'insuline devient moins sensible, donc le sucre se stocke en graisse abdominale. Testostérone et thyroïde chutent, donc baisse d'énergie, de libido, et ralentissement du métabolisme.

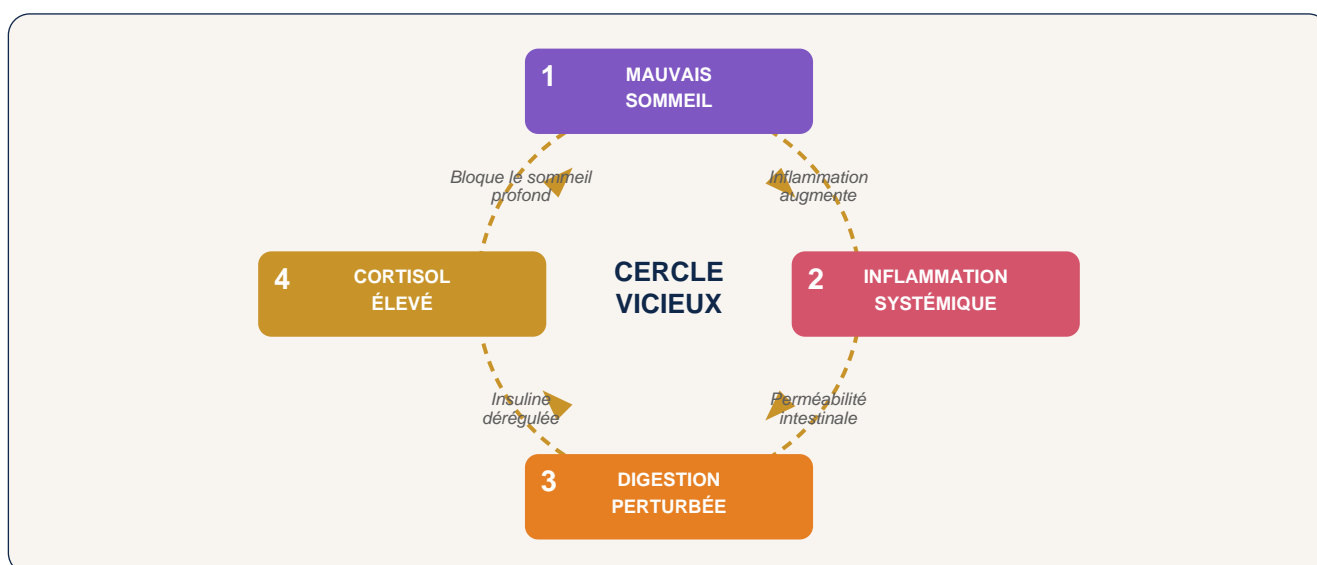
### OBSERVATION DE TERRAIN

Chez les Abkhazes, Okinawais, Hounzas et Serranos, le sommeil suit le cycle solaire. Dîner léger et tôt, pas d'éclairage artificiel.

Insomnie : 2 % dans ces populations vs 30 % dans les sociétés industrialisées [11].

## LE CERCLE VICIEUX INFLAMMATION / SOMMEIL

(1) Un mauvais sommeil (cycles 1-2 tronqués, peu de sommeil profond, souvent dû à un manque de mélatonine) réduit le nettoyage nocturne du cerveau [2]. Les marqueurs inflammatoires (IL-6, TNF-alpha) ne sont plus éliminés et s'accumulent [3]. (2) Cette inflammation augmente la perméabilité intestinale [13] et perturbe la digestion. (3) La digestion perturbée dérègle l'insuline, ce qui maintient le cortisol élevé. (4) Le cortisol élevé au coucher bloque le sommeil profond [14]. Le corps demande plus de sommeil pour compenser, mais la qualité reste mauvaise : le cycle se referme et s'aggrave.



**Sans sommeil profond, pas de réparation, pas de nettoyage cérébral. L'inflammation du manque de sommeil dégrade à son tour le sommeil [3].**

## 02 LES 6 ERREURS MODERNES QUI DÉTRUISENT VOTRE SOMMEIL

200 000 ans d'évolution. **150 ans d'électricité**. 6 erreurs que commettent 90 % des Occidentaux.

### LUMIÈRE BLEUE APRÈS LE COUCHER DU SOLEIL

1

**Retard d'endormissement : 60 à 90 min (Chang, 2015) [4]**

Les écrans bloquent la mélatonine (lumière bleue). Les populations ancestrales n'ont aucun éclairage artificiel le soir.

→ **Mode nuit sur les appareils + lumière orangée dès le coucher du soleil**

### ABSENCE DE LUMIÈRE NATURELLE LE MATIN

2

**Intérieur : 300 lux. Nécessaire : >10 000 lux pour caler l'horloge**

Sans lumière matinale, l'horloge circadienne dérive et l'endormissement se décale.

→ **10-30 min dehors dès le réveil, sans lunettes de soleil**

### MANGER TROP TARD ET TROP LOURD

3

**L'insuline après le repas bloque jusqu'à 70 % de la GH nocturne [5]**

La chaleur produite par la digestion empêche la baisse de température nécessaire au sommeil profond.

→ **Dîner léger, terminé 3h avant le coucher**

### CAFÉINE APRÈS 14H

4

**Sommeil profond réduit de 20 % (Drake, 2013) [6]**

Demi-vie : 5-7h. Un café à 15h = 50 % de caféine encore active à 21h.

→ **Aucune caféine après 14h (café, thé noir, cacao)**

### TEMPÉRATURE ET HUMIDITÉ MAL CONTRÔLÉES

5

**Au-dessus de 25°C : sommeil profond réduit. Optimal : 18-21°C**

Pour s'endormir, votre corps doit baisser sa température interne de 1°C environ. Une chambre trop chaude bloque ce refroidissement. Humidité optimale : 40-60 %.

→ **Chambre fraîche, aérée, matériaux naturels**

### STRESS ET MENTAL ACTIF AU COUCHER

6

**Le cortisol (hormone du stress) doit baisser le soir — sinon le sommeil profond est impossible**

Le cortisol, hormone activée par le stress, doit redescendre au coucher. Trois stress le maintiennent élevé : stress mental (ruminations, soucis), stress physique (sport intense le soir), stress numérique (écrans, notifications).

→ **Rituel du soir (vespéral) : activités calmes, tisane, lait chaud miel, pas d'écran**

## LE PIÈGE : CES ERREURS SE CUMULENT

Ces 6 erreurs, combinées, réduisent la proportion de sommeil profond de 30 % à moins de 15 %. Votre corps compense en allongeant le sommeil (9-10h) sans améliorer la récupération. En corrigeant ces erreurs, la proportion de sommeil profond remonte (25-30 %). La même récupération se fait en moins de temps.

### LE MÉCANISME : QUALITÉ → DURÉE RÉDUITE

Sommeil inefficace : 15 % de profond sur 9h = 1h20 de récupération réelle

Sommeil optimisé : 30 % de profond sur 5h = 1h30 de récupération réelle

## JUSQU'À 2 ANS DE VIE GAGNÉS SUR 10 ANS

2 à 4h gagnées/nuit × 365 × 10 = jusqu'à 14 600 h = 608 jours

## 03 LE CADRE ANCESTRAL : 3 PILIERS FONDAMENTAUX

Ce protocole est construit sur l'observation directe de populations au sommeil réparateur, sans insomnie chronique. Il se structure en 3 axes complémentaires, appliqués simultanément chaque soir. Ensemble, ils resynchronisent votre horloge interne et libèrent les cycles profonds essentiels à la récupération.

### PILIER 1

## LUMIÈRE

Régler votre horloge interne par l'exposition solaire matinale et l'obscurité vespérale. Rétablir le bon timing de la mélatonine.

- 10-30 min de lumière naturelle au réveil, sans lunettes de soleil
- Bougies, feu, lampes chaudes dès le coucher du soleil
- Mode nuit ou lunettes orangées 2h avant le coucher

### PILIER 2

## DIGESTION

Alléger le dîner et l'avancer dans le temps. Ne pas forcer le corps à digérer pendant qu'il devrait récupérer.

- Dîner 3h avant le coucher, portions modérées
- Éviter alcool, glucides raffinés et repas gras le soir
- Tisane au miel brut ou lait cru tiède tolérés (cortisol bas)

### PILIER 3

## APAISEMENT

Envoyer au système nerveux le signal clair que la journée est finie. Baisser le cortisol, préparer la bascule parasympathique.

- Chambre fraîche (18-21°C) et totalement obscure
- Activité calme : lecture, étirements, respiration lente
- Heure de coucher stable, rituel répété chaque soir

Les 3 piliers agissent en synergie : appliqués ensemble chaque soir, jamais isolément.

Lumière + Digestion allégée + Apaisement

## 04 PILIER 1 — RESYNCHRONISER VOTRE HORLOGE INTERNE

Votre horloge interne n'a pas une durée exacte de 24 heures. La lumière du soleil la synchronise chaque jour avec le rythme solaire, et cette synchronisation s'ajuste naturellement au fil des saisons. Le timing des pics hormonaux (cortisol matinal, mélatonine vespérale) varie selon votre chronotype génétique, mais le principe reste le même : exposition au soleil le matin, obscurité le soir.

### AU RÉVEIL : LANCER LE CYCLE

#### 10-30 min d'exposition extérieure, idéalement sans lunettes de soleil

Prendre la lumière naturelle dès le réveil signale à votre corps que la journée commence. Ce signal déclenche le pic de cortisol matinal et recale votre horloge interne avec le cycle solaire. Sans lui, votre rythme se décale progressivement et l'endormissement devient plus difficile le soir.

### LE SOIR : PROTÉGER LA MÉLATONINE

#### Bloquer la lumière bleue pour laisser monter la mélatonine

- **Écrans** : activer le mode nuit (filtre bleu) sur téléphone, ordinateur, tablette
- **Lunettes orangées** : elles filtrent la lumière bleue des écrans et de l'éclairage moderne
- **Feu et bougies** : ne perturbent PAS la mélatonine, utilisez-les sans crainte
- **Lampes d'intérieur** : choisir des ampoules à spectre chaud (demandez à votre marchand)

**OBSERVATION DE TERRAIN** : L'insomnie est une pathologie typiquement occidentale, liée au monde moderne. Les Abkhazes (Caucase), les Tsimane (Bolivie) et les San (Namibie) n'ont pas de mot pour "insomnie" dans leur langue (Yetish, 2015). Ils se lèvent avec la lumière, vivent dehors toute la journée, dînent au crépuscule et dorment dans l'obscurité. Exposition quotidienne : 30 000 lux. L'Occidental moyen en intérieur : 300 lux — soit 100 fois moins. Or il faut au moins 10 000 lux pour verrouiller solidement le rythme circadien : plus le signal lumineux diurne est fort, plus la mélatonine nocturne sera produite au bon moment et en quantité suffisante.

## 05 PILIER 2 — NOURRIR LE SOMMEIL, ALLÉGER LA DIGESTION

L'enjeu du dîner n'est pas de chasser des nutriments spécifiques. Si votre alimentation est déjà optimisée (voir Guide Ancestral de la Digestion), les précurseurs de mélatonine sont naturellement présents. Le vrai problème d'un repas lourd au coucher : l'insuline inhibe la GH [5] et la chaleur produite par la digestion empêche la baisse de température nécessaire au sommeil profond. Deux règles suffisent : léger et tôt (3h avant le coucher).

### CE QUI FAVORISE OU INHIBE LA MÉLATONINE

#### FAVORISE LA MÉLATONINE

##### ENVIRONNEMENT

- Obscurité totale (la rétine perçoit la lumière)
- Fraîcheur de la chambre (18-21°C)
- Lumière orangée/chaude le soir

##### ALIMENTATION

- Tisane au miel + plantes apaisantes
- Bouillon d'os (glycine, baisse la T°)

##### COFACTEURS

- Magnésium (relaxant nerveux)
- Vitamine D (synthèse circadienne)

#### INHIBE LA MÉLATONINE

##### ENVIRONNEMENT

- Lumière bleue (écrans, LED froides)
- Chambre trop chaude (> 25°C)

##### ALIMENTATION

- Alcool (fragmente le sommeil profond)
- Caféine après 14h (demi-vie 5-7h)
- Dîner lourd ou tardif (< 3h avant lit)

##### ÉTAT HORMONAL

- Stress et cortisol élevé le soir
- Déficit en magnésium

### LE DÎNER PRO-SOMMEIL : LÉGER ET TÔT

Les deux règles : (1) Terminer de manger minimum 3h avant le coucher, pour que l'insuline soit redescendue et que la chaleur produite par la digestion soit terminée. (2) Repas léger, facile à digérer. Exemple : poisson + légumes cuits + bouillon d'os. Tisane camomille ou mélisse après. Pas de gros volume.

### LES ALLIÉS TRADITIONNELS DU SOIR

#### TISANE AU MIEL

Plantes apaisantes (camomille, mélisse, passiflore, verveine) + 1 c. à café de miel. Le miel recharge le glycogène du foie et évite un pic nocturne de cortisol lié à l'hypoglycémie.

#### LAIT CRU CHAUD

Le lait cru (non pasteurisé) conserve ses peptides de caséine et son tryptophane biodisponible. Chauffé doucement, c'est un classique des traditions pour apaiser avant le sommeil.

**VOIR AUSSI :** Guide Ancestral de la Digestion — optimiser vos apports nutritionnels au quotidien.

## 06 PILIER 3 — CRÉER LE RITUEL ANCESTRAL DU SOIR

Après le coucher du soleil, la mélatonine monte progressivement et la température corporelle descend. Ce processus prend 2 à 3 heures. Le rituel du soir accompagne cette transition naturelle. On ne se couche pas au coucher du soleil : on laisse le corps se préparer, puis on écoute le signal de somnolence.

### ENVIRONNEMENT OPTIMAL DE SOMMEIL

PARAMÈTRE	OPTIMAL	L'OCCIDENTAL MOYEN	LE CENTENAIRE
Température	18-21°C	>25°C (trop chaud)	Pièce fraîche, altitude, fenêtre ouverte
Humidité	40-60 %	Non contrôlée	Ventilation naturelle, matériaux respirants
Lumière	Obscurité totale	Veille TV, LED, stores fins	Aucune lumière artificielle
Bruit	Silence / sons naturels	Notifications, circulation	Nature, silence, vent
Écrans	Aucun 2h avant	Smartphone au lit	Pas d'écran dans la vie
Heure coucher	Quand le sommeil vient	23h30-1h00 (forcé)	2-3h après le coucher du soleil
Dernier repas	3h avant coucher	22h devant Netflix	17h-18h, léger

### LE RITUEL DU SOIR : 3 AXES MODULABLES

Les 3 piliers (lumière, digestion allégée, apaisement) sont obligatoires. Les éléments de ce rituel sont modulables : à sélectionner selon vos besoins du jour, pas tous à appliquer chaque soir.

LUMIÈRE	CORPS	MENTAL
<p><b>Dès le coucher du soleil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bougies, feu, lampes chaudes</li> <li>• Mode nuit sur tous les écrans</li> <li>• Lunettes orangées si écran</li> <li>• Pas de LED blanche/froide</li> </ul>	<p><b>2-3h avant le coucher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dîner léger, terminé tôt</li> <li>• Marche calme ou étirements</li> <li>• Douche tiède (pas chaude)</li> <li>• Tisane au miel, lait cru chaud</li> </ul>	<p><b>Soirée entière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités calmes, lecture papier</li> <li>• Conversations, jeux, musique</li> <li>• Respiration profonde, méditation</li> <li>• Dormir quand l'envie vient (marchand de sable)</li> </ul>

**OBSERVATION DE TERRAIN :** Chez les Serranos de Nicoya (Costa Rica), le rituel du soir commence avec le coucher du soleil. La famille se rassemble, on échange, on prépare le lendemain. Aucune stimulation artificielle. Le coucher est un événement social calme.

# 07 RÉSULTATS ATTENDUS ET FAUX AMIS DU SOMMEIL

## LES PREMIERS RÉSULTATS DÈS 7 JOURS

- **Endormissement** — En moins de 15 minutes, naturellement, sans rumination
- **Sommeil profond** — Augmentation significative des phases de sommeil lent profond
- **Réveil** — Naturel, sans alarme, avec une énergie immédiate
- **Énergie** — Stable toute la journée — plus de coup de barre à 14h
- **Poids** — Perte des kilos inflammatoires liés au cortisol nocturne élevé
- **Peau** — Teint plus lumineux, réduction cernes et poches
- **Mental** — Clarté, concentration, mémoire améliorée
- **Humeur** — Moins d'irritabilité, plus de résilience émotionnelle

**Premiers effets notables dès les premières nuits : endormissement plus rapide, réveils moins fréquents, énergie matinale. Sous 7 jours, les résultats sont confirmés.**

## CE QUI NE MARCHE PAS (ET POURQUOI)

SOLUTION "FACILE"	PROBLÈME	ALTERNATIVE ANCESTRALE
Mélatonine en gélule	Dose supraphysiologique, boucle de rétrocontrôle, ne traite pas la cause	Corriger lumière + nutrition pour production endogène
Somnifères (benzodiazépines)	Pas de vrai sommeil profond, dépendance, effets cognitifs	Rituel du soir + tisanes relaxantes, lait chaud miel
CBD pour dormir	Effet variable, tolérance rapide, pas d'action sur le circadien	Magnésium + glycine + protocole lumière
Applications de « bruit blanc »	Béquille, ne règle pas le dérèglement circadien	Silence + obscurité + environnement adapté
« Rattraper » le week-end	Aggrave le jet lag social, décale encore plus l'horloge	Heures fixes 7j/7, même le week-end
Protocole générique seul	Ne tient pas compte de votre chronotype, vos cycles, votre profil de stress	Accompagnement personnalisé : protocole adapté à VOTRE terrain

« C'est fou comme j'ai jamais dormi aussi peu et pourtant je suis plus énergique. Je suis passé de 9-12h de sommeil à 5-6h. Depuis que tu m'accompagnes. Même avec mes rushs au travail de nuit je suis hyper en forme. »

— Client INUAT, accompagnement métabolisme + sommeil

**ALLER PLUS LOIN :** Voir aussi : [Guide Digestion \(nutrition\)](#) · [Guide Métabolisme \(énergie\)](#) · [Guide Perte de poids \(cortisol/stockage\)](#).

## 08 AUTO-ÉVALUATION : OÙ EN EST VOTRE SOMMEIL ?

SYMPTÔME	0	1	2	3	SCORE
Difficulté à vous endormir (>30 min)	0	1	2	3	<input type="text"/>
Réveils nocturnes fréquents	0	1	2	3	<input type="text"/>
Réveil trop tôt sans pouvoir vous rendormir	0	1	2	3	<input type="text"/>
Fatigue au réveil malgré 7-8h de sommeil	0	1	2	3	<input type="text"/>
Coup de barre en début d'après-midi	0	1	2	3	<input type="text"/>
Besoin de caféine pour fonctionner	0	1	2	3	<input type="text"/>
Écran dans les 2h précédant le coucher	0	1	2	3	<input type="text"/>
Dîner tardif (après 20h30)	0	1	2	3	<input type="text"/>
Chambre trop chaude ou lumineuse	0	1	2	3	<input type="text"/>
Ruminations / anxiété au coucher	0	1	2	3	<input type="text"/>
Bruxisme ou apnée suspectée	0	1	2	3	<input type="text"/>
Envie de sucre en fin de journée	0	1	2	3	<input type="text"/>
Irritabilité ou émotions instables	0	1	2	3	<input type="text"/>
Problèmes de mémoire ou concentration	0	1	2	3	<input type="text"/>
Cernes, peau terne, vieillissement visible	0	1	2	3	<input type="text"/>
<b>TOTAL</b>					<b>--- / 45</b>

SCORE	TERRAIN	INTERPRÉTATION
0-10	BON DORMEUR	Ce guide suffit. Applique les 3 piliers et observe.
11-20	PERTURBÉ	Le plan 7 jours vous aidera. Pour aller plus loin : accompagnement.
21-35	DETTE SÉVÈRE	Le cercle vicieux est installé. Protocole personnalisé recommandé.
36-45	URGENT	Votre terrain nécessite un bilan complet. Ne reste pas seul.

## 09 L'ACCOMPAGNEMENT INUAT

Ce guide vous donne les fondations. Mais chaque terrain est unique. Un sommeil fragmenté par le cortisol ne se traite pas comme une insomnie d'endormissement. Et sommeil, digestion et métabolisme sont indissociables : les 4 guides INUAT (Digestion, Métabolisme, Sommeil, Perte de poids) couvrent les 4 facettes d'un même terrain.

### POURQUOI L'ACCOMPAGNEMENT ?

*Un sommeil dégradé entretient une mauvaise digestion, qui entretient un métabolisme ralenti, qui entretient la prise de kilos superflus. Agir sur un seul axe ne suffit pas : il faut remettre les 4 en ordre, dans le bon ordre. L'accompagnement INUAT, c'est ça : construire le bon protocole pour VOTRE terrain, et l'ajuster chaque semaine jusqu'aux résultats.*

## L'ACCOMPAGNEMENT INUAT — 3 MOIS

### Bilan terrain complet

Analyse approfondie : sommeil, digestion, cortisol, thyroïde, inflammation, microbiote.

### Protocole sur mesure

Plan circadien, nutritionnel et comportemental adapté à VOTRE chronotype et VOTRE dette.

### Suivi hebdomadaire

Appels de suivi pour ajuster le protocole en temps réel selon vos résultats concrets.

### Accès communauté

Intégration à la communauté Skool INUAT : modules, masterclass, échanges entre membres.

### Approche scientifique

Protocoles enrichis en collaboration avec notre docteur en neurosciences : observation de terrain croisée à la littérature scientifique actuelle.

## RÉSULTATS OBSERVÉS APRÈS 30 JOURS

- Endormissement facilité et réveils nocturnes raréfiés dans la grande majorité des cas.
- Énergie stable au lever, disparition du brouillard matinal et des coups de fatigue 16h.
- Digestion, poids, humeur — amélioration visible sous 3-4 semaines pour la majorité.

### PRÊT À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Vous savez maintenant quoi faire. Ce qui manque, c'est quelqu'un qui vérifie que vous faites les bons choix pour VOTRE terrain. Envoyez "CENTENAIRE" en DM sur @maobrut. On évalue ensemble, et on construit votre protocole.

# DEVENEZ AUTONOME. MAÎTRISEZ VOTRE SOMMEIL À VIE.

Rythmes ultradiens · Techniques d'endormissement · Gestion hormonale  
Siestes stratégiques · Protocoles jet lag · Adaptation saisonnière

**2 à 4h de sommeil gagné par nuit = jusqu'à 2 ans de vie gagnés sur 10 ans**

Envoyez "CENTENAIRE" en DM sur Instagram

**@maobrut**

Je vous réponds personnellement.



MaoBrut — Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

**46 pays · 12 peuples centenaires · 10+ ans de recherche**

Découvrez aussi nos autres guides gratuits :

**Guide Digestion · Guide Métabolisme · Guide Perte de poids**