



Le Mag L'Essentiel Sommeil

Bien dormir malgré la chaleur, le stress et les changements de rythme

Dossier du Trimestre :
Pourquoi la chaleur perturbe
le sommeil

NUMÉRO 1
ÉTÉ 2026



www.jessicascats.fr



Edito

Bienvenue dans le premier numéro

L'été est une période que nous attendons souvent avec impatience.

Pourtant, entre les fortes chaleurs, les vacances, les soirées prolongées et les changements d'habitudes, notre sommeil peut rapidement être perturbé.

Dans ce premier numéro, je vous propose des conseils simples et concrets pour prendre soin de vos nuits tout au long de l'été.



Bonne lecture et belles nuits !



Jessica Scat
Thérapeute du sommeil

🌙 Bien dormir pendant l'été

Au programme :

- Pourquoi la chaleur perturbe le sommeil
- Une technique de respiration simple
- Interview d'un professionnel du bien-être
- Comment dort-on en Espagne ?
- Un outil sur le sommeil à détacher
- Un cadeau audio relaxation

SOMMAIRE



4

Interviews d'un pro du bien-être

Mon portrait du trimestre



6

Agenda

Les rendez-vous du trimestre



8

Ma Boîte à outils

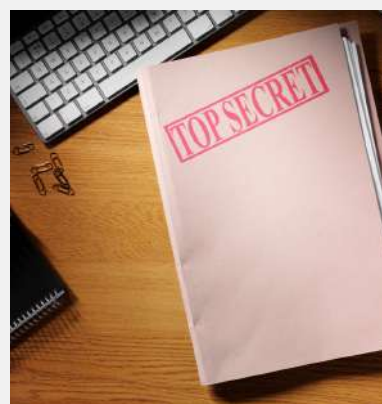
Fiche thecnique de détente



10

Le dossier de l'été

Pourquoi dormons-nous moins bien l'été ?



14

Nature et sommeil

Dormir autrement et naturellement



16

Cadeau Bonus

Audio relaxation guidée



QUI SUIS-JE ?

Enchantée, moi c'est Jess
Je suis thérapeute du sommeil et
j'accompagne les entrepreneuses à
s'endormir ou se rendormir en moins de
15 min sans médicaments

Au fil des années, j'ai constaté à quel
point le sommeil influence notre
quotidien.

J'ai longtemps cru que je devais
simplement apprendre à "vivre avec"
mes nuits agitées.

Mais après des années de fatigue,
d'essais de méthodes en tous genres,
j'ai enfin trouvé un chemin naturel et
durable vers un sommeil profond.

C'est cette réalité qui m'a poussée à me
spécialiser dans le sommeil.



Ma mission est simple : vous aider
à comprendre votre sommeil afin
de retrouver confiance en vos
nuits.

Je suis convaincue qu'il n'existe pas
de solution miracle ni de méthode
unique qui convienne à tout le
monde.

Chaque personne est différente,
chaque sommeil est unique.

C'est pourquoi j'aime proposer des
solutions concrètes, accessibles et
adaptées au rythme de chacun.

Vous pouvez le télécharger
gratuitement avec le QR Code

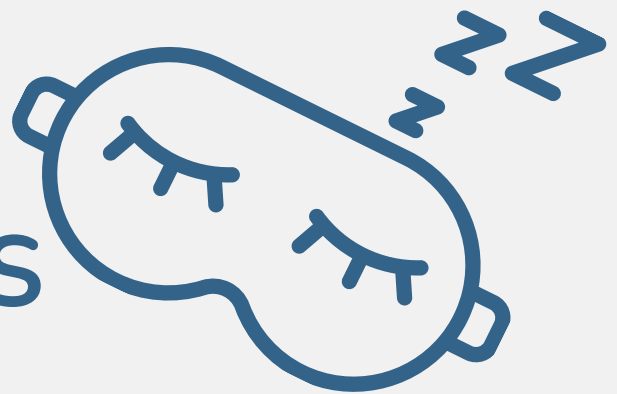
Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces situations ?



- ✓ Vous avez du mal à vous endormir.
- ✓ Vous vous réveillez plusieurs fois par nuit.
- ✓ Vous vous réveillez trop tôt sans parvenir à vous rendormir.
- ✓ Votre sommeil est perturbé par le stress ou la charge mentale.
- ✓ Vous êtes fatigué(e) malgré un nombre d'heures de sommeil suffisant.
- ✓ Vous avez l'impression d'avoir tout essayé sans résultat durable.



MES SOLUTIONS DODO



Les bénéfices pour mes clients

- ☾ Comprendre les mécanismes du sommeil.
- ☾ Retrouver davantage de sérénité au moment du coucher.
- ☾ Mettre en place des habitudes favorables au sommeil.
- ☾ Retrouver de l'énergie pour profiter pleinement de ses journées.
- ☾ Reprendre confiance en sa capacité à dormir.

Parce qu'une bonne nuit ne transforme pas seulement vos nuits... elle transforme aussi vos journées.



Scannez le QR code pour découvrir mes accompagnements.



Agenda

Les rendez-vous du trimestre



🌙 **Masterclass Dodo :**
21 juillet à 19h sur le thème :
Réveils Nocturnes

11 aout à 19h sur le thème :
La sieste au travail



🌙 **Atelier sommeil :**
8 septembre à 19h sur le
thème : La sieste au travail



🌙 **Blogs :**
13 Juillet : Cortisol et sommeil
16 aout : Comment dormir quand on
pense à son business
13 septembre : Comprendre son
sommeil



🌙 **Podcasts :**
11 Juillet : Pourquoi on dors mal même épuisé
31 aout : Je me réveil à 3h
29 septembre : Sommeil et hormones

LE CHIFFRE SOMMEIL

1 Français sur 3 déclare souffrir de troubles du sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil léger ou non réparateur : les troubles du sommeil touchent aujourd'hui de nombreuses personnes.

Pourtant, le sommeil est souvent le premier sacrifié lorsque nos journées sont trop chargées.



Or, le sommeil n'est pas un luxe.

C'est un besoin fondamental, au même titre que manger, boire ou respirer.

Pendant la nuit, notre corps et notre cerveau travaillent activement : récupération physique, mémorisation, régulation des émotions, soutien du système immunitaire... autant de fonctions essentielles qui dépendent d'un sommeil de qualité.

Bonne nouvelle !

Quelques habitudes simples peuvent faire la différence :

- ✓ Garder des horaires réguliers
- ✓ Limiter les écrans le soir
- ✓ Favoriser un environnement calme et confortable
- ✓ S'accorder un moment de détente avant le coucher

Le conseil de Jess

Ne cherchez pas à dormir parfaitement.

Commencez simplement par prendre soin de vos nuits avec autant d'attention que vous prenez soin de vos journées.



DOSSIER DE L'ÉTÉ

Pourquoi dormons-nous moins bien l'été ?

Lorsque la température corporelle peine à diminuer, l'endormissement devient plus difficile.



Les causes fréquentes :

- ☀️ Chambre trop chaude
- ☀️ Horaires décalés
- ☀️ Consommation accrue d'alcool
- ☀️ Plus de lumière le soir
- ☀️ Stress lié aux départs en vacances





Quand la chaleur devient l'ennemie du sommeil... certains sont prêts à tout !

Heureusement, quelques astuces simples peuvent suffire à retrouver des nuits plus agréables.

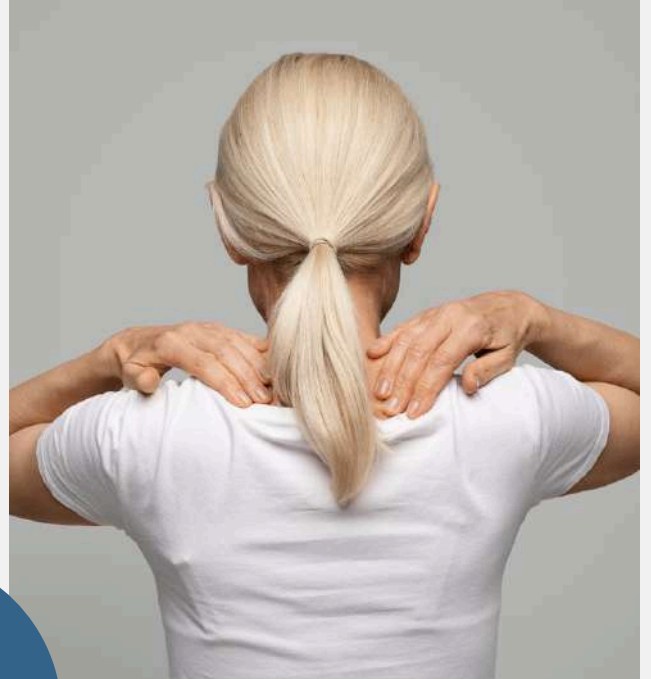
6 conseils simples

- ✓ Aérer tôt le matin et ouvrir 2h avant de se coucher
- ✓ Fermer volets et fenêtres avant 10h
- ✓ Prendre une douche tiède pas froide
- ✓ Utiliser un ventilateur avec une serviette humide pour rafraichir la pièce
- ✓ Maintenir des horaires réguliers
- ✓ Utiliser une poche de glace pour se rafraichir





MA BOITE À OUTILS



Respiration 4-6

Inspirer par le nez pendant 4 secondes.

Expirer lentement pendant 6 secondes.

À répéter pendant 2 minutes.

Auto-massage express

Avec les doigts :

- tempes
- mâchoires
- nuque

Effectuer de petits mouvements circulaires pendant une minute.



CHECKLIST ÉTÉ



*10 habitudes pour mieux dormir
malgré la chaleur*

- ☐ *J'aère ma chambre le matin.*
- ☐ *Je ferme les volets en journée.*
- ☐ *Je limite les repas lourds le soir.*
- ☐ *Je réduis les écrans avant le coucher.*
- ☐ *Je bois suffisamment d'eau.*
- ☐ *Je conserve une routine.*
- ☐ *Je pratique une respiration calme.*
- ☐ *Je garde une chambre rangée.*
- ☐ *Je diminue la lumière le soir.*
- ☐ *Je prends un moment pour ralentir.*





COMMENT DORT-ON AILLEURS ?

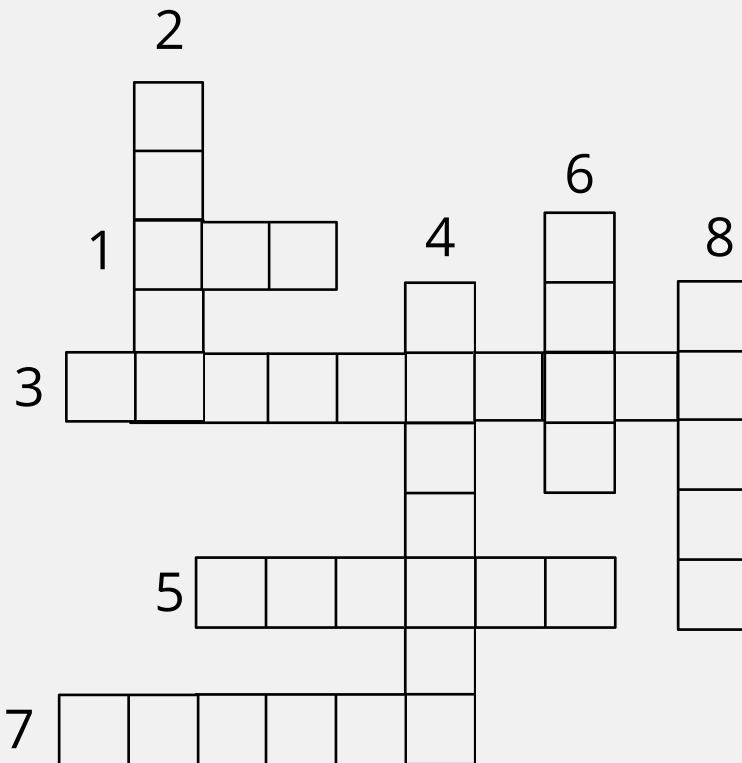
LE SOMMEIL EN
ESPAGNE : ENTRE
NUITS TARDIVES ET
CULTURE DE LA SIESTE

Lorsque l'on pense au sommeil en Espagne, la sieste vient souvent à l'esprit. Traditionnellement, elle permettait de faire une pause pendant les heures les plus chaudes de la journée avant de reprendre ses activités.

Aujourd'hui, même si elle est moins pratiquée qu'autrefois, la sieste reste un symbole important de la culture espagnole. Les Espagnols ont également l'habitude de dîner plus tard, souvent entre 21h et 22h, ce qui repousse naturellement l'heure du coucher.

Ces habitudes montrent que le sommeil est aussi influencé par le climat, les traditions et le mode de vie de chaque pays.

JEU SOMMEIL



Horizontal :

1. Lieu associé au sommeil (et rien d'autre 😊)
3. Hormone clé qui favorise l'endormissement
5. Moment où le sommeil s'interrompt
7. Habitude répétée qui prépare au sommeil

Vertical :

2. État recherché avant de dormir
4. Processus naturel de récupération
6. Période propice au sommeil
8. État de détente, pas toujours synonyme de sommeil

RECETTE BIEN-ÊTRE



Tisane détente

- 1 à 2 cuillères à café de Mélisse dans une tasse d'eau chaude
- 5 à 10 minutes d'infusion
- À boire 30 à 60 minutes avant le coucher

**J'explique les bienfaits de cette plante page 14*



NATURE ET SOMMEIL



La plante du trimestre :
La Mélisse

Appréciee depuis l'Antiquité, la mélisse est traditionnellement utilisée pour favoriser la détente et le calme avant le coucher.

Comment l'utiliser ?

- 🌿 En infusion : Recette page 11

Précautions :

Demandez l'avis d'un professionnel de santé en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement médical.

La pierre du trimestre :
L'Améthyste

Associée au calme et à la sérénité, l'améthyste est souvent utilisée comme symbole de détente dans les rituels du soir.

Comment l'utiliser ?

- 🌿 Sur la table de nuit.
- 🌿 Lors d'un moment de relaxation ou de respiration.



L'huile essentielle :
Lavande vraie

Son parfum doux est souvent utilisé pour instaurer une ambiance relaxante avant le sommeil.

Comment l'utiliser ?

- 🌿 1 à 2 gouttes sur un mouchoir à respirer avant le coucher.
- 🌿 En diffusion 10 à 15 minutes dans la chambre avant la nuit.

Précautions :

Ne pas avaler. Éviter le contact avec les yeux. Tenir hors de portée des enfants.

Page 13

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. Lit | 5. Réveil |
| 2. Calme | 6. Nuit |
| 3. Mélatonine | 7. Rituel |
| 4. Sommeil | 8. Repos |

Et maintenant, à vous de jouer !

Vous venez de découvrir des conseils, des outils et des informations pour prendre soin de votre sommeil.

Mais parfois, malgré toute notre bonne volonté, il est difficile d'avancer seul.

C'est pourquoi je vous propose différentes ressources pour vous accompagner vers des nuits plus sereines.

🌙 **Accompagnement individuel**

Un accompagnement personnalisé pour comprendre ce qui perturbe votre sommeil et mettre en place des solutions adaptées à votre situation.

🌙 **Ateliers sommeil et Masterclass**

Des ateliers pratiques pour apprendre à mieux connaître votre sommeil, découvrir des outils concrets et échanger dans un cadre bienveillant.

🎁 **Ressources gratuites**

Retrouvez mon guide gratuit pour commencer dès aujourd'hui à améliorer vos nuits et recevoir régulièrement des conseils sommeil.

🛍️ **Boutique Dodo**

Découvrez mes ressources, outils et supports conçus pour vous aider à faire du sommeil un véritable allié au quotidien.

Votre sommeil mérite toute votre attention.

Chaque petite action compte et peut vous rapprocher de nuits plus paisibles.

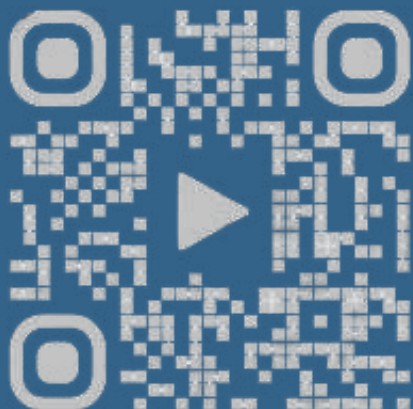


Votre cadeau



Audio relaxation guidée :
"13 minutes pour s'endormir
rapidement"

Scannez le QR code pour le
télécharger gratuitement.



Merci de votre lecture et à
très bientôt pour le
numéro d'automne :
"Stress, charge mentale et
sommeil : retrouver des
nuits paisibles."

Ce premier numéro vous
donnerait déjà une base
très professionnelle, tout
en restant réalisable en
quelques jours de travail.

