

Le Mag L'Essentiel Sommeil



Changement d'heure, fêtes de fin d'année et sommeil : comment traverser cette période sans s'épuiser ?

Dossier du Trimestre :
Changement d'heure, fêtes
de fin d'année et sommeil :
les clés pour préserver votre
énergie



NUMÉRO 2
AUTOMNE - HIVER 2026

www.jessicascats.fr



Edito

Bienvenue dans ce deuxième numéro du Magazine Sommeil.

L'automne est là.
Les journées raccourcissent, la lumière diminue et le changement d'heure vient parfois bousculer notre rythme.

Puis, presque sans transition, arrive la fin d'année.
Les cadeaux à prévoir, les repas à organiser, les invitations, les déplacements, les journées qui s'enchaînent... et cette impression qu'il faut réussir à tout faire avant le 31 décembre.

Dans cette période particulièrement intense, le sommeil est souvent l'une des premières choses que l'on sacrifie.
Pourtant, c'est justement à ce moment-là que ton corps a besoin de récupération.

Dans ce nouveau numéro, je vais donc t'aider à mieux comprendre ce qui se passe dans ton organisme lors du changement d'heure, mais aussi à traverser les fêtes sans complètement dérégler ton sommeil.



Jessica Scat
Thérapeute du sommeil

Tu trouveras des explications simples, des outils pratiques, des conseils et quelques moments de détente.

Au programme :

- **Comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver**
- **Éviter la fatigue de fin d'année**
- **Préparer sereinement les fêtes**
- **Les traditions du sommeil dans les pays nordiques**
- **Un outil sur le sommeil à détacher**
- **Un cadeau audio relaxation**

SOMMAIRE



4

LE CARNET DE JESS

Dans les coulisses avec Jess



6

Agenda

Les rendez-vous du trimestre



8

Ta Boîte à outils sommeil

Fiche thecnique de détente



10

Le dossier du trimestre

Changement d'heure & fêtes : comment protéger ton sommeil ?



14

Nature et sommeil

Plante, huile essentielle et pierre du trimestre.



16

Cadeau Bonus

Audio relaxation guidée



AVEC JESS LE CARNET DE JESS

Dans les coulisses de Jess

Et moi, comment je protège mon sommeil pendant les fêtes ?

Je suis thérapeute du sommeil... mais cela ne veut pas dire que je me couche à la même heure tous les soirs, que je refuse une soirée parce qu'elle se termine tard ou que mon sommeil est toujours parfait.

Et heureusement !

Pour moi, prendre soin de son sommeil, ce n'est pas organiser toute sa vie autour de lui. C'est plutôt apprendre à connaître ses besoins et savoir retrouver ses repères lorsque le quotidien les bouscule.



Et entre le changement d'heure, les journées plus courtes et les fêtes de fin d'année, nos habitudes sont forcément un peu différentes.

🍂 Au changement d'heure, je mise sur mes repères

Je ne cherche pas à contrôler mon sommeil.

Je garde simplement quelques habitudes : profiter de la lumière naturelle le matin, bouger dans la journée et conserver autant que possible une certaine régularité.

Puis je laisse à mon corps le temps de s'adapter.

🌲 Pendant les fêtes... je profite !
Un repas qui se termine tard ?

Une soirée qui se prolonge ?

Un coucher décalé ?

Je ne dramatise pas.
Une nuit différente ne détruit pas
notre sommeil.

Je préfère profiter du moment
plutôt que de passer ma soirée à
penser :
"Il faut absolument que je dorme 8
heures cette nuit !"

Le lendemain, je reprends
simplement mes repères
progressivement.



💛 Ce que j'aimerais que tu retiennes
Ne laisse pas la peur de mal dormir t'empêcher de profiter.
Ton sommeil n'a pas besoin d'être parfait. Profite des fêtes, de tes proches
et des bons moments, puis retrouve simplement tes habitudes.
La régularité compte plus que la perfection.

✨ *Passer de très belles fêtes !*



Et quand tout s'accélère...
C'est probablement le point auquel
je fais le plus attention.

Les cadeaux, les repas, le travail à
terminer, les rendez-vous, les
choses auxquelles il faut penser...

La fin d'année peut vite devenir
une immense charge mentale.

Alors je m'accorde volontairement
des moments où je ne fais rien.
Quelques minutes sans téléphone,
sans tâche à terminer et sans
objectif.

Parce que la détente ne commence
pas uniquement lorsque l'on se
glisse sous la couette.





Agenda

Les rendez-vous du trimestre



🌙 **Masterclass Dodo :**
13 octobre à 18h30 sur le
thème : Sommeil & hormones

8 décembre à 18h sur le
thème : Détente du soir



🌙 **Atelier sommeil :**
17 novembre à 12h sur le
thème : Réveils Nocturnes!



🌙 **Blogs :**
7 octobre : Pourquoi on n'arrive pas à dormir... même quand on est épuisé
7 novembre : Le paradoxe du sommeil parfait
11 décembre : Fatigue vs épuisement ce n'est pas la même chose



🌙 **Podcasts :**
30 octobre : Comment fonctionne vraiment le sommeil
28 novembre : Ce qui se passe dans ton cerveau la nuit
26 décembre : Pourquoi je suis fatigué dès le réveil

LE CHIFFRE SOMMEIL

60 minutes

C'est seulement une heure.

Et pourtant, lors du changement d'heure, ce petit décalage peut suffire à modifier temporairement certains de nos repères.

Notre sommeil dépend en partie d'une horloge interne qui fonctionne sur un rythme proche de 24 heures.



Elle utilise notamment la lumière, les horaires de repas, l'activité physique et nos habitudes quotidiennes pour savoir quand favoriser l'éveil... et quand préparer le sommeil.

Alors pourquoi peut-on se sentir décalé ?

Parce que l'heure affichée sur notre téléphone change instantanément... mais notre organisme, lui, peut avoir besoin d'un peu plus de temps.



Tu peux alors remarquer :

- ✓ une envie de dormir plus tôt ou plus tard
- ✓ un réveil inhabituel
- ✓ davantage de fatigue
- ✓ une sensation de faim décalée
- ✓ un endormissement différent

Le conseil de Jess

Pas besoin de bouleverser toute ta routine.

Quelques jours de régularité, de lumière naturelle et des horaires relativement stables suffisent généralement à aider ton organisme à retrouver ses repères.



DOSSIER DU TRIMESTRE

Changement d'heure & fêtes

Le duo qui bouscule nos nuits

Entre octobre et décembre, ton sommeil doit parfois s'adapter à beaucoup de changements. D'abord, les journées raccourcissent. Puis arrive le changement d'heure. Et quelques semaines plus tard commencent les préparatifs des fêtes, les repas, les soirées, les déplacements et cette fameuse course de fin d'année. Pas étonnant que ton énergie soit parfois mise à rude épreuve.



Le changement d'heure

Même une heure de décalage peut perturber temporairement :

- l'endormissement
- les réveils matinaux
- l'humeur
- l'énergie

Les fêtes de fin d'année

Plusieurs facteurs peuvent influencer le sommeil :

- repas plus copieux
- consommation d'alcool
- horaires décalés
- stress lié à l'organisation
- surcharge émotionnelle



1. LE CHANGEMENT D'HEURE

Lors du passage à l'heure d'hiver, nous gagnons officiellement une heure.

Bonne nouvelle ?

Pas forcément pour tout le monde.

Ton horloge biologique ne se règle pas uniquement sur l'heure de ta montre. Elle est très sensible à la lumière et à tes habitudes.

Pendant quelques jours, tu peux donc te sentir légèrement décalé.

Ton meilleur allié : la lumière
Le matin, ouvre les volets rapidement et essaie de sortir quelques minutes.

Même lorsqu'il fait gris, la lumière extérieure est généralement beaucoup plus intense que celle de ton intérieur.

2. LES FÊTES CHANGENT NOS HABITUDES

Pendant les fêtes :

- on se couche plus tard
- on mange davantage
- on consomme parfois plus d'alcool
- on voyage
- on dort ailleurs
- on passe davantage de temps en famille
- les enfants changent aussi de rythme

Une ou deux soirées différentes ne vont pas détruire ton sommeil.

Le piège serait plutôt de vouloir ensuite tout réparer immédiatement.

Ton corps sait s'adapter. Aide-le simplement à retrouver progressivement ses repères habituels.





2. LES FÊTES CHANGENT NOS HABITUDES

Pendant les fêtes :

- on se couche plus tard
- on mange davantage
- on consomme parfois plus d'alcool
- on voyage
- on dort ailleurs
- on passe davantage de temps en famille
- les enfants changent aussi de rythme

Une ou deux soirées différentes ne vont pas détruire ton sommeil.

Le piège serait plutôt de vouloir ensuite tout réparer immédiatement.

Ton corps sait s'adapter. Aide-le simplement à retrouver progressivement ses repères habituels.

3. LE VRAI ENNEMI : LA SURCHARGE

La fin d'année peut aussi devenir une gigantesque liste mentale :
"Il faut acheter les cadeaux."
"Je dois terminer ce dossier."
"Qu'est-ce qu'on prépare pour Noël ?"
"Je n'ai toujours pas répondu à..."

Et lorsque tu te couches enfin... ton cerveau décide parfois de faire le point sur absolument tout.

Essaie plutôt ceci :

Avant ta soirée, prends 3 minutes.

Écris :

Ce qui est terminé aujourd'hui :

Ce qui peut attendre demain :

Ce que je décide de laisser pour plus tard : _____

Tu ne demandes pas à ton cerveau d'arrêter de penser.

Tu lui indiques simplement :

"C'est noté. Je pourrai y revenir demain."



1. Protège ton heure de réveil

Pas besoin d'être à la minute près, mais évite de multiplier les grands décalages.

2. Cherche la lumière le matin
Elle aide ton organisme à synchroniser son rythme.

3. Bouge dans la journée
Marche, sport, déplacements... ton corps a besoin d'alterner activité et récupération.

4. Crée une transition le soir
Ne passe pas directement de "je fais tout" à "maintenant je dois dormir".

5. Accepte les nuits imparfaites

Une mauvaise nuit n'efface pas toutes les bonnes.

Ton objectif pendant les fêtes :

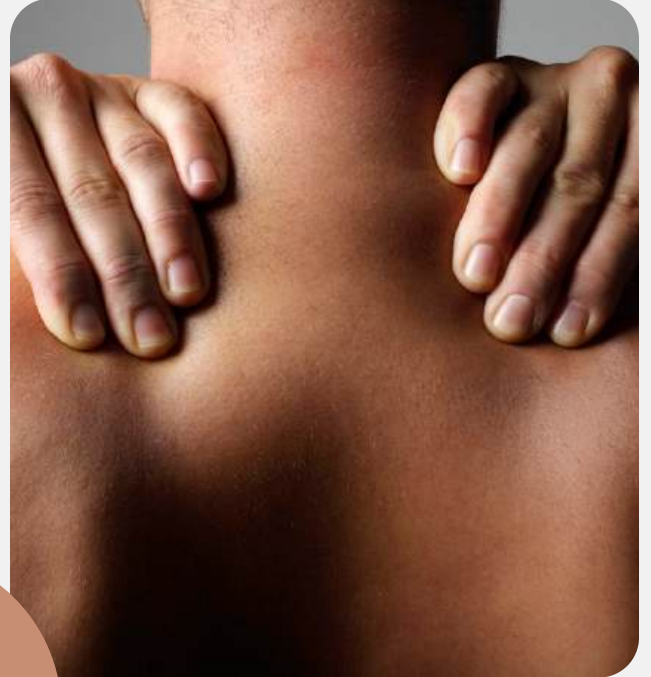
n'est pas de dormir parfaitement.

C'est de conserver suffisamment de repères pour retrouver facilement ton rythme ensuite.





MA BOITE À OUTILS



Respiration 4-7-8

Inspirer par le nez pendant 4 secondes.

Bloquer 7 secondes

Expirer lentement pendant 6 secondes.

Recommence tranquillement pendant 2 à 3 minutes.

Ne cherche pas à respirer parfaitement.

L'objectif est simplement de ralentir progressivement.

Auto-massage express des épaules

La tension de la journée vient souvent se loger dans la nuque et les épaules.

Pose tes mains sur tes épaules. Effectue de petits mouvements circulaires.

Descends doucement vers la nuque.

Puis laisse tomber tes bras.

Prends une longue expiration.
Durée : 1 à 2 minutes.



CHECKLIST



*Je protege mon sommeil pendant
les fetes*

- ☐ *Je garde quelques reperes horaires.*
- ☐ *Je profite de la lumiere naturelle le matin.*
- ☐ *Je m'accorde des moments sans sollicitation.*
- ☐ *Je ne culpabilise pas apres une soiree tardive.*
- ☐ *J'evite de vouloir "rattraper" immediatement une mau*
- ☐ *Je bouge regulierement dans la journee.*
- ☐ *Je prevois quelques minutes de transition avant de do*
- ☐ *J'ecoute ma fatigue.*
- ☐ *Je reduis les stimulations lorsque je sens que je satur*
- ☐ *Et surtout... je profite des fetes !*

*Ton sommeil aime la
regularite, pas la perfection.*





COMMENT DORT-ON AILLEURS ?

DIRECTION LE
DANEMARK 🇩🇰
ET SI ON METTAIT UN
PEU DE « HYGGE »
DANS NOS SOIRÉES ?

L'hiver danois est froid, sombre et les journées sont courtes. Pourtant, le Danemark est devenu célèbre pour un concept qui correspond particulièrement bien à cette saison : LE HYGGE ! ou l'art du confort en hiver. Difficile à traduire exactement.

Le hygge évoque une atmosphère confortable, chaleureuse et conviviale. Ce n'est pas une technique pour dormir.

Cette philosophie encourage :

- les ambiances chaleureuses
- les moments de calme
- les lumières douces
- le ralentissement

Une belle source d'inspiration pour prendre soin de son sommeil durant l'hiver.

Vrai ou Faux ?

1. Le passage à l'heure d'hiver nous fait gagner une heure.
2. Une seule soirée tardive suffit à dérégler durablement ton sommeil.
3. La lumière du matin participe au réglage de ton horloge biologique.
4. Après une mauvaise nuit, il faut absolument dormir beaucoup plus longtemps le lendemain matin.
5. Un repas très copieux peut rendre la nuit moins confortable.



RECETTE BIEN-ÊTRE

Tisane détente



- 1 à 2 cuillères à café de :
- Tilleul
- Verveine
- Fleur d'oranger
- le tout dans une tasse d'eau chaude
- 5 à 10 minutes d'infusion
- À savourer une heure avant le coucher.

*J'explique les bienfaits de cette plante page 14



NATURE ET SOMMEIL



La plante du trimestre :
Le Tilleul

Traditionnellement utilisé pour favoriser la détente, le tilleul est idéal pour accompagner ton rituel du soir.

Comment l'utiliser ?

🌿 En infusion : Recette page 15

Précautions :

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

La pierre du trimestre : l'e quartz rose

En lithothérapie, le quartz rose est associé à la douceur et à l'apaisement.

Comment l'utiliser ?

🌿 Sur la table de nuit.
🌿 Utilise-le comme un repère symbolique dans ton rituel du soir.



L'huile essentielle :
La Mandarine

Avec son parfum doux et fruité, la mandarine est traditionnellement utilisée pour créer une atmosphère relaxante.

Comment l'utiliser ?

🌿 1 à 2 gouttes dans un diffuseur pendant 20 à 30 minutes durant ton moment de détente.

Précautions :

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

1 — VRAI

En octobre, nous reculons les horloges d'une heure lors du passage à l'heure d'hiver.

2 — FAUX

Une soirée différente n'annule pas toutes tes habitudes. Ton organisme possède une capacité d'adaptation.

3 — VRAI

La lumière est l'un des principaux synchroniseurs de notre horloge biologique.

4 — FAUX

Après une mauvaise nuit, essaie surtout de retrouver progressivement tes repères plutôt que de bouleverser complètement tes horaires.

5 — VRAI

Un repas particulièrement copieux ou pris très tard peut rendre la digestion et la nuit moins confortables chez certaines personnes.



BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?



Tu peux le télécharger gratuitement avec le QR Code



DÉTENTE DU SOIR

Tu termines tes journées épuisée mais ton cerveau refuse de ralentir ?

Découvre mes ressources pour créer ton sas de décompression et retrouver des soirées plus sereines.



RÉVEILS NOCTURNES

Tu te réveilles en pleine nuit et ton cerveau se remet immédiatement en marche ?

Apprends quoi faire lorsque le sommeil disparaît à 2 h, 3 h ou 4 h du matin.



Ressources gratuites

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



Boutique Dodo

Découvre mes ressources, outils et supports conçus pour t'aider à faire du sommeil un véritable allié au quotidien.

Guides • Kits SOS • Programmes

Ton sommeil mérite toute ton attention.

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

Un dernier cadeau avant de se quitter...



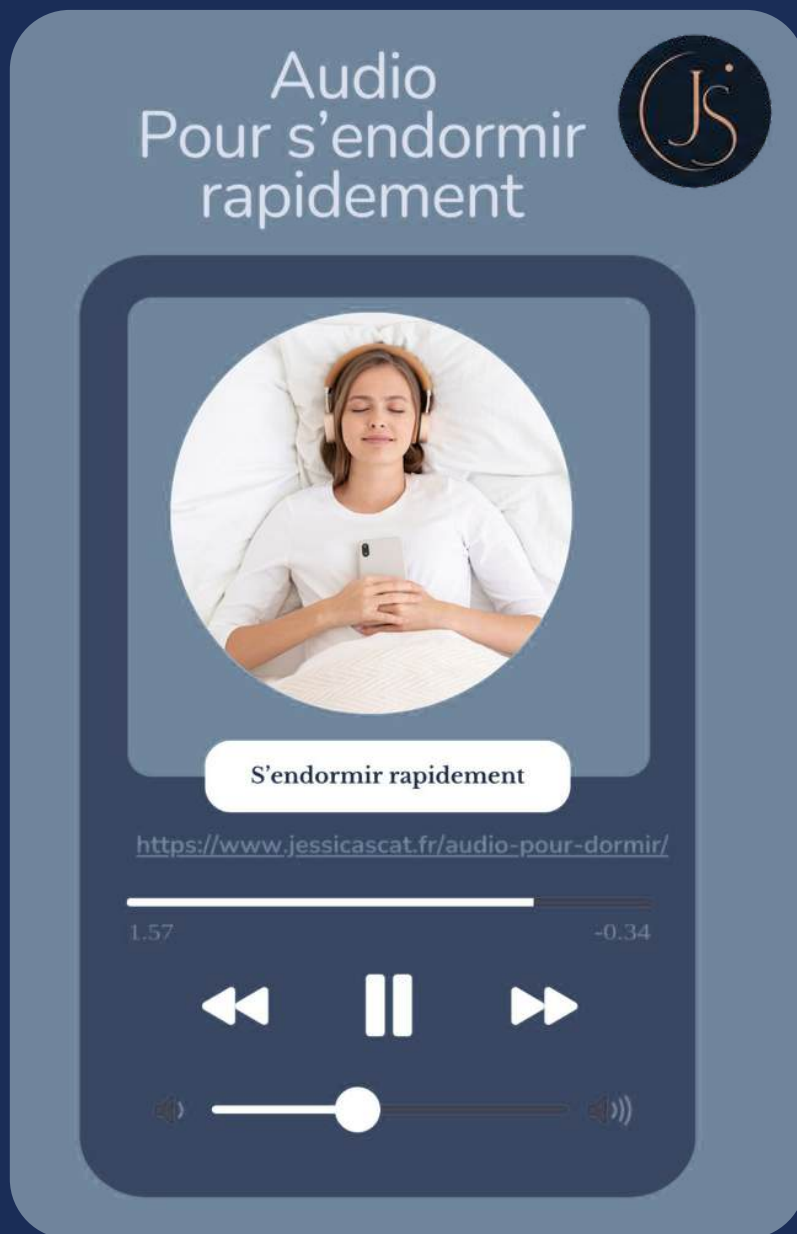
Audio relaxation guidée :
"13 minutes pour s'endormir
rapidement"

Scanne le QR code pour le
télécharger gratuitement.



Merci de ta lecture et
rendez-vous en janvier
pour le N°3 :
"Stress et sommeil :
retrouver des nuits plus
sereines"

Retrouve-moi
Instagram • Facebook •
TikTok • LinkedIn •
YouTube
Jessica Scat
Thérapeute du sommeil



"Ton sommeil n'a pas besoin d'être
parfait pour être réparateur."