



PROTÉGER MON SOMMEIL

Un sommeil de qualité, votre meilleure alliée



À la ménopause, les changements hormonaux peuvent perturber le sommeil : réveils nocturnes, endormissement difficile, fatigue au réveil...

Bonne nouvelle : de petites habitudes simples peuvent faire une grande différence sur votre repos et votre énergie.



CE QUE DISENT LES ÉTUDES

- ✓ Un sommeil de qualité améliore l'humeur, la mémoire, la concentration et la gestion du stress. *
- ✓ Dormir moins de 6 heures par nuit augmente le risque de prise de poids et de maladies métaboliques. **
- ✓ Les rituels du soir et la régularité du coucher améliorent la qualité et la durée du sommeil. ***

* National Sleep Foundation, 2021

** Spencer R.M.C. et al.,
Sleep Medicine Reviews, 2020

*** Harvard Health Publishing, 2022



7 HABITUDES POUR PROTÉGER VOTRE SOMMEIL

1	2	3	4	5	6	7
Ayez des horaires réguliers	Créez un rituel du soir apaisant	Réduisez le stress et les écrans	Optimisez votre environnement	Bougez dans la journée	Limitez les excitants	Écoutez votre corps
Couchez-vous et levez-vous à heures fixes, même le week-end.	Lecture, tisane, musique douce... signalez à votre corps qu'il est temps de se préparer au repos.	Évitez les écrans 1 heure avant de dormir. Écrivez vos pensées ou pratiquez une respiration lente.	Chambre calme, sombre, fraîche (18-20°C). Investissez dans une bonne literie.	L'activité physique régulière améliore la qualité du sommeil. Privilégiez le matin ou l'après-midi.	Évitez café, thé, alcool, repas copieux et tabac le soir : ils perturbent l'endormissement.	Si vous ne dormez pas, ne restez pas au lit à ruminer. Levez-vous, faites une activité calme et revenez quand le sommeil revient.



LES MEILLEURS SOUTIENS NATURELS (à discuter avec un professionnel de santé)



TISANES APAISANTES

Mélisse, camomille, tilleul, valériane : favorisent la détente et l'endormissement.



MAGNÉSIUM

Amande, graines de courge, chocolat noir : aide à réduire la fatigue et favorise la relaxation.



MÉLATONINE NATURELLE

Présente dans les cerises, le kiwi, les noix : contribue à réguler le cycle du sommeil.



PLANTES ADAPTÉES

Passiflore, aubépine, escholtzia : soutiennent un sommeil profond et réparateur.



BONS LIPIDES

Avocat, huile d'olive, noix : apportent du tryptophane et soutiennent la production de sérotonine.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dormir 7 à 8 heures par nuit permet à votre corps de récupérer, à votre cerveau de se régénérer et à vos hormones de s'équilibrer.



CHECK-LIST SOMMEIL

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| ☐ Je garde des horaires réguliers | ☐ Je crée un rituel calme chaque soir | ☐ J'évite les écrans le soir (1h avant) | ☐ Ma chambre est propice au sommeil | ☐ Je bouge régulièrement dans la journée | ☐ Je limite café, alcool et repas copieux le soir | ☐ Je prends soin de moi et de mon bien-être |
|--|--|--|--|---|--|--|



Un bon sommeil n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

En prenant soin de votre sommeil aujourd'hui, vous cultivez votre énergie, votre équilibre et votre vitalité de demain.



LE SECOND PRINTEMPS