

De haut
LE SOMMEIL
En bas



PRET POUR LA FORME ?



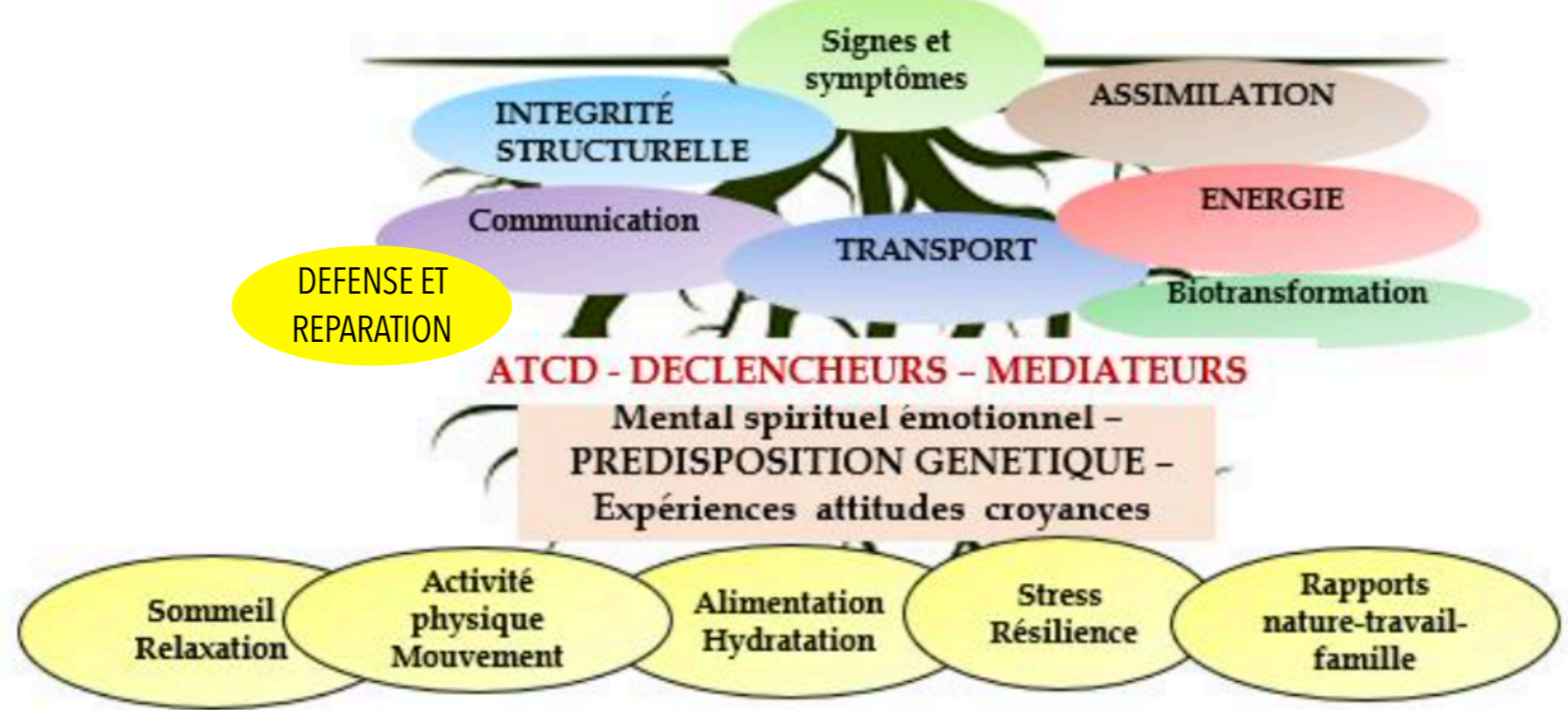
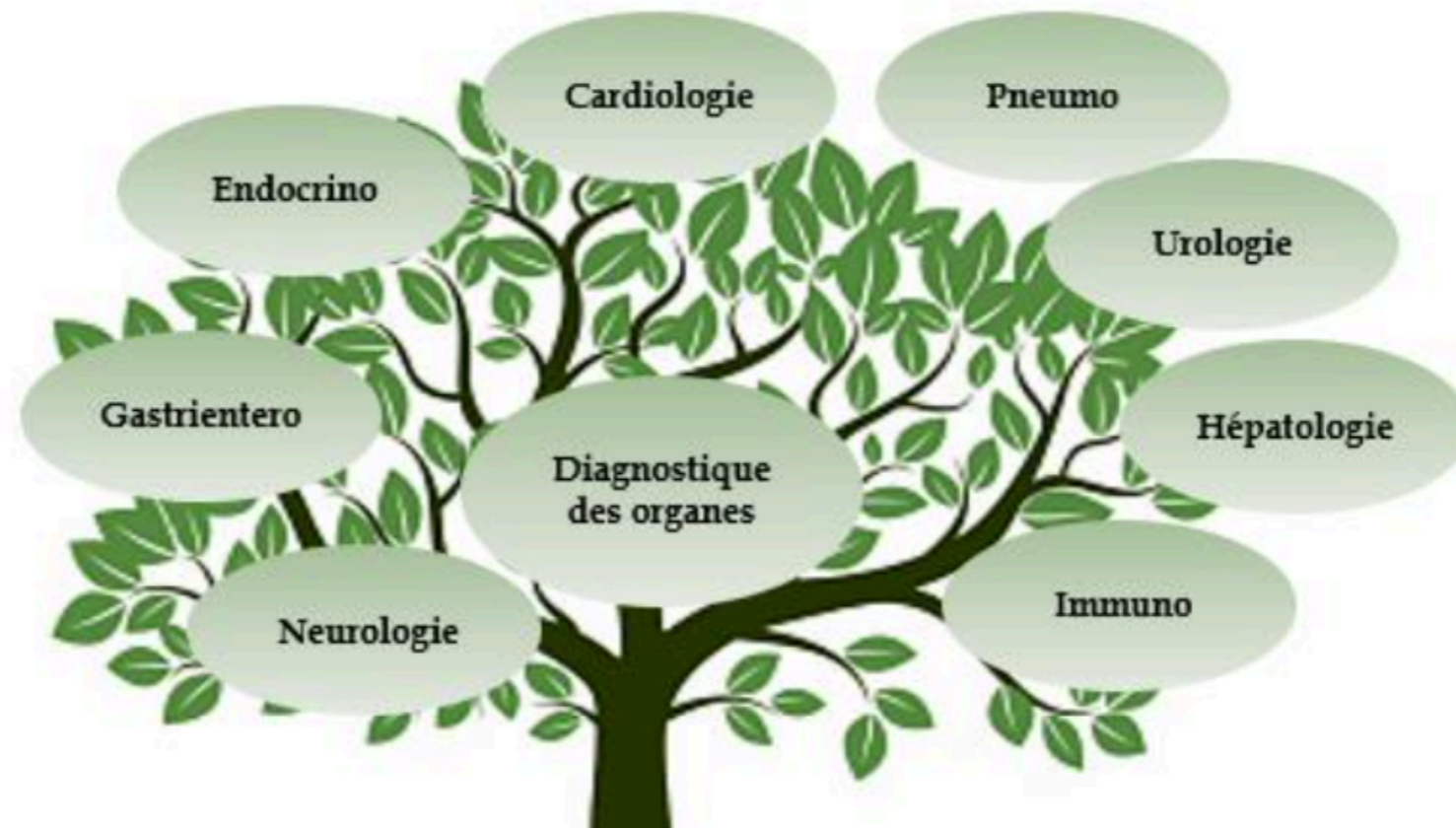


CONCLUSION
MODE CANON
INTRO LENTE
INTRO RAPIDE



INTRO RAPIDE



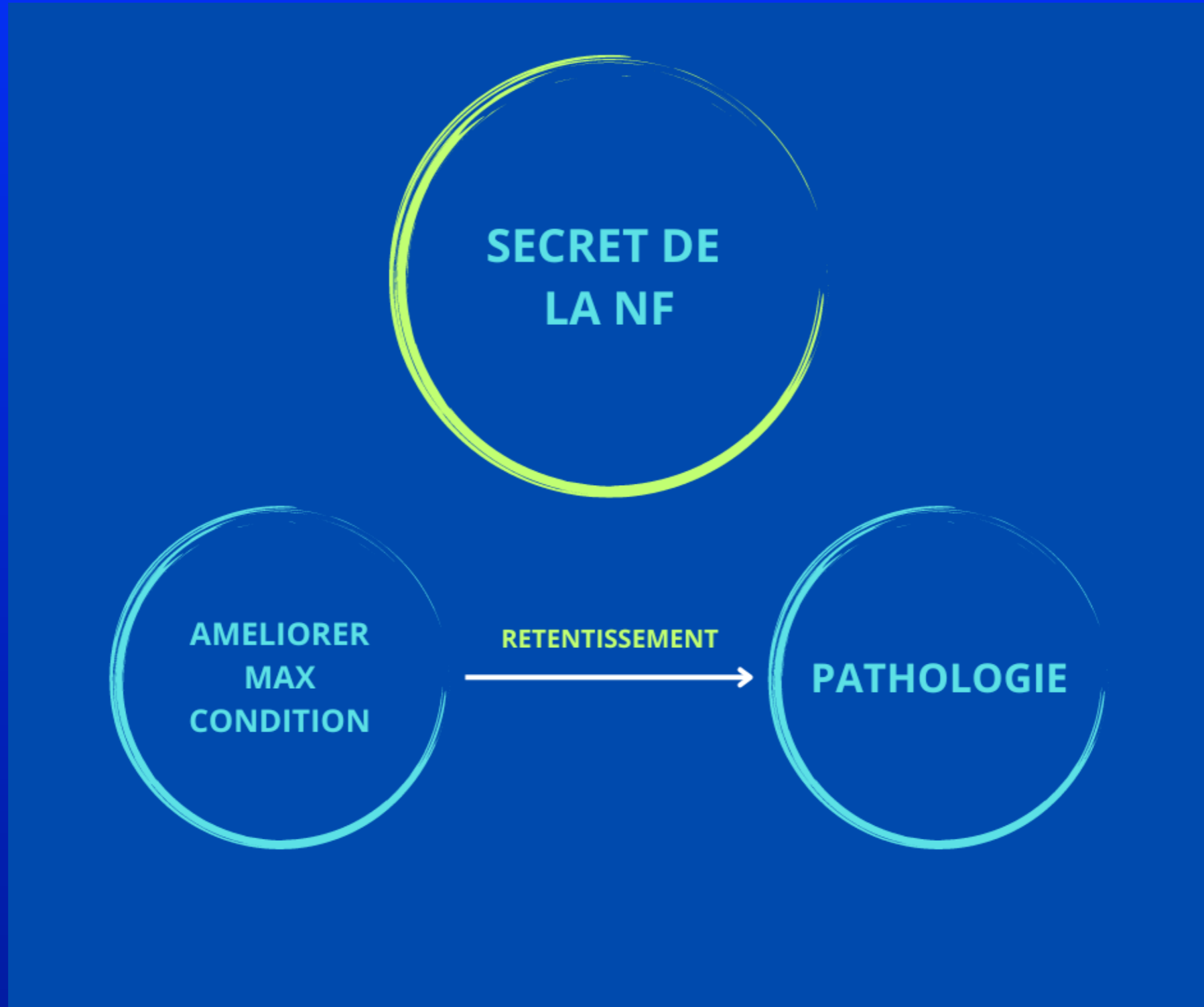


**SECRET DE
LA NF**

**AMELIORER
MAX
CONDITION**

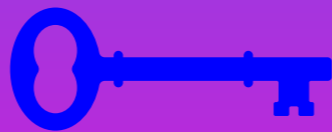
RETENTISSEMENT

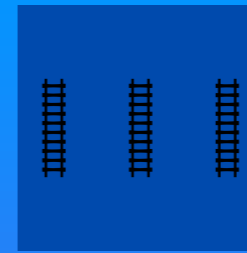
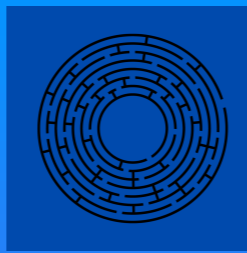
PATHOLOGIE





LES 6 CLÉS DU SOMMEIL





EVEIL

/

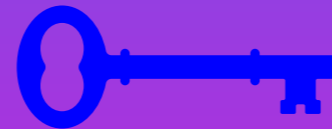
ENDORMISSEMENT



STRESS

/

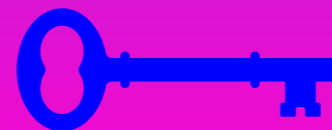
REPOS



LUMIERE

/

TAMISATION



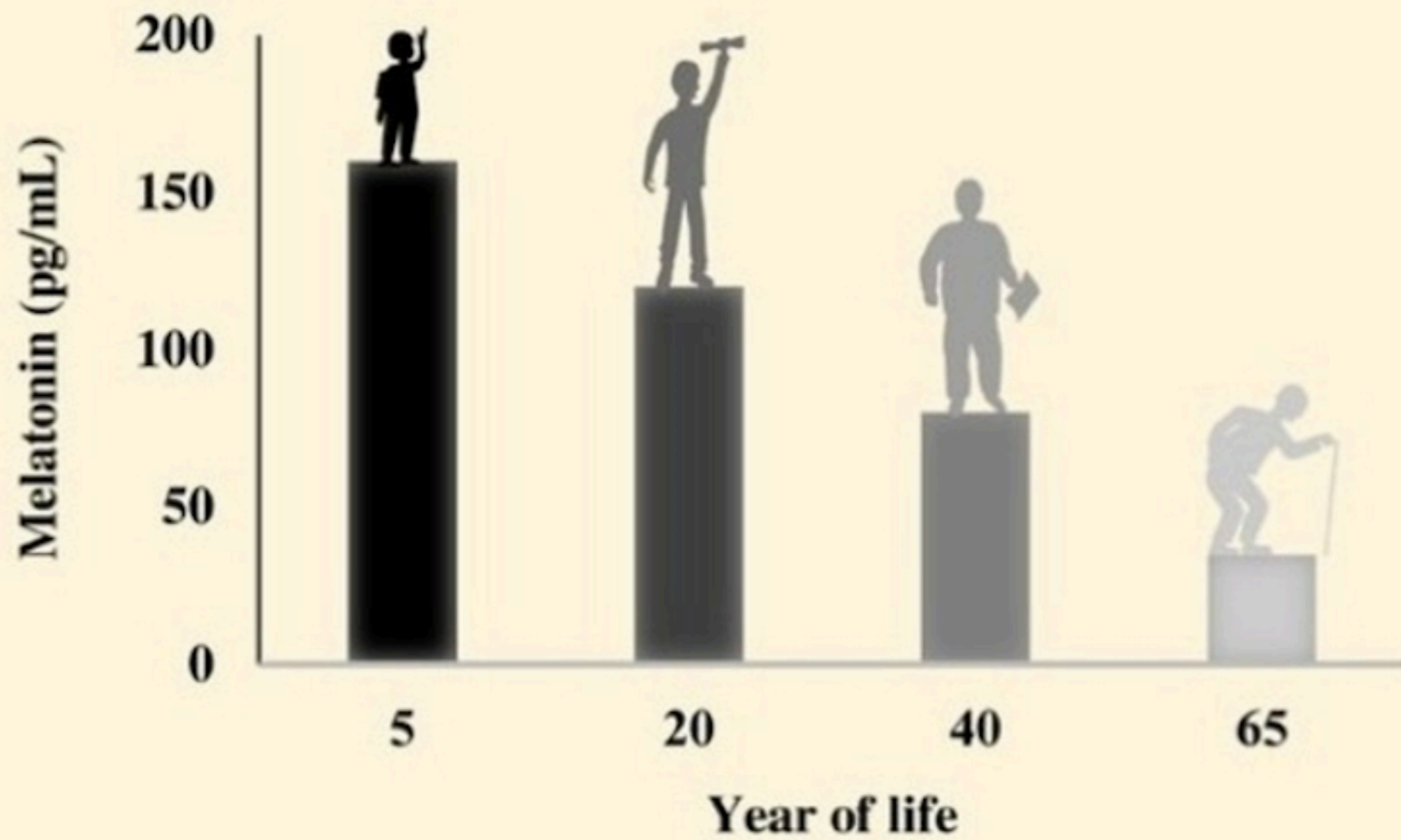
STOP CADEAUX



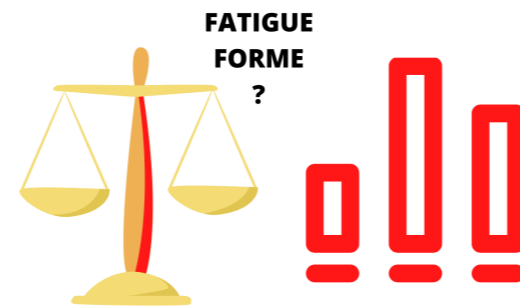
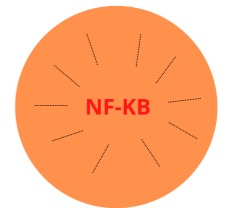
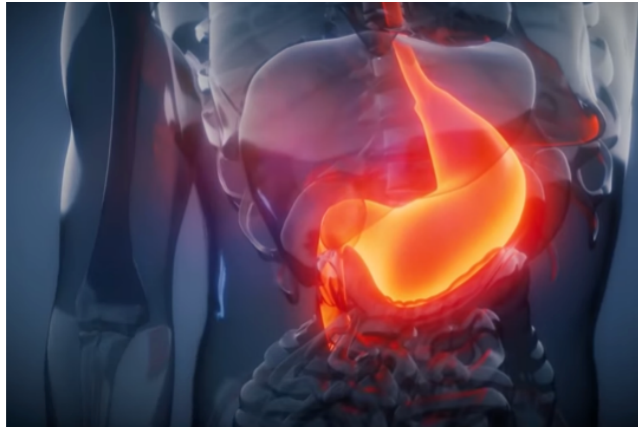
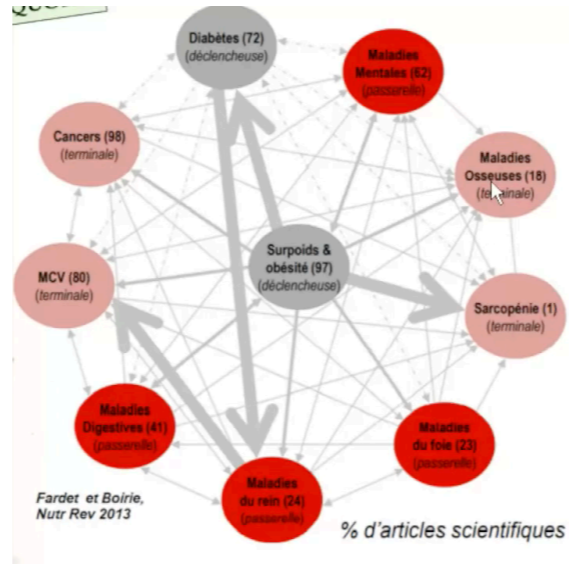
**DIAPPOSITIVES
OFFERTES**

INTRO LENTE

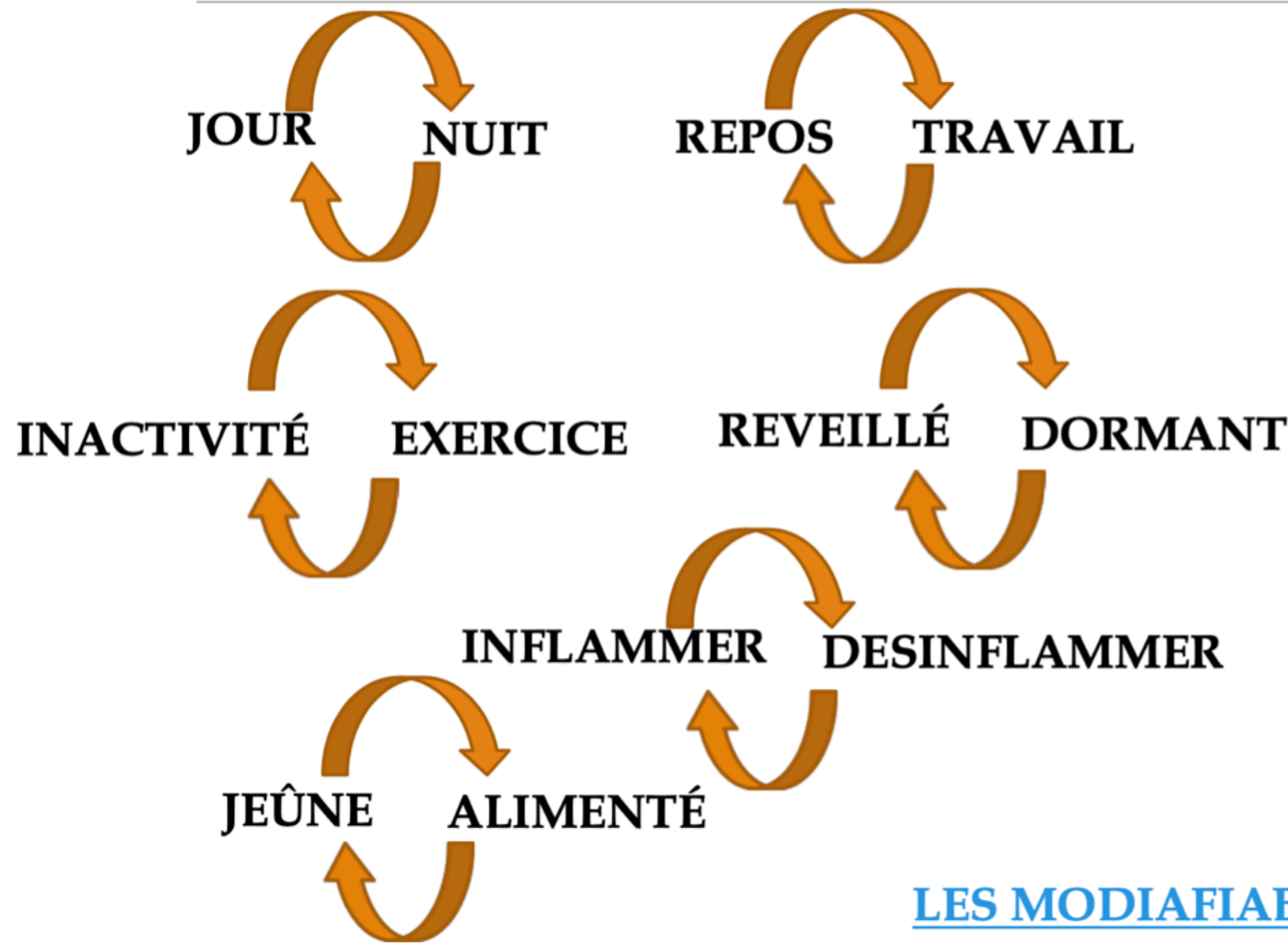




GENETIQUE OU EPYGENETIQUE



LES CYCLES PHYSIOLOGIQUES



JOURNÉE CIRCADIENNE IDÉALE:

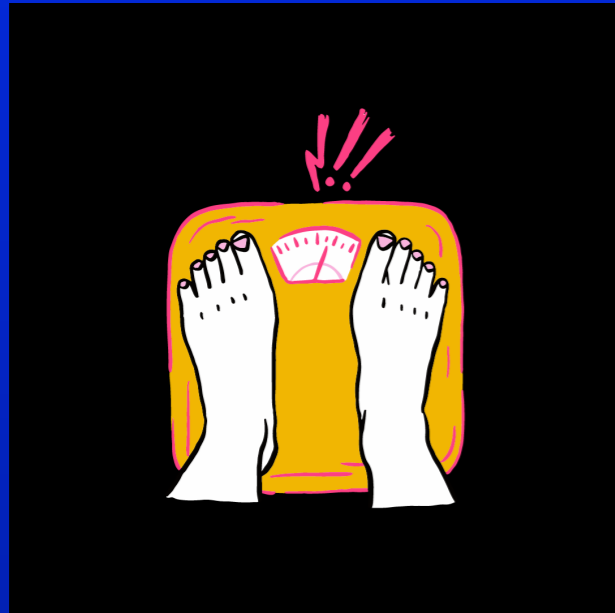
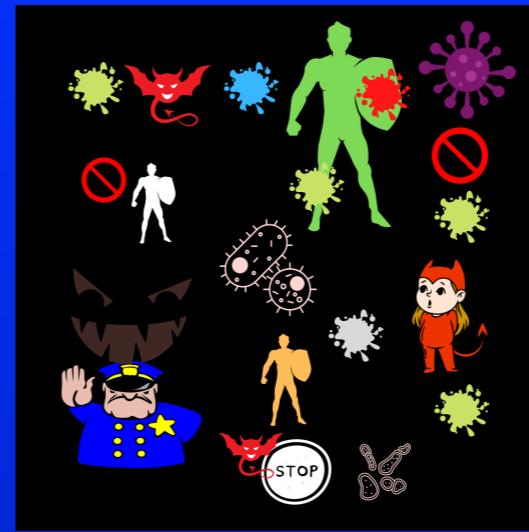
- **8h** de sommeil;
- Attendre au moins **1 heure après le réveil** pour le premier apport calorique;
- Au moins **1 heure d'exposition à la lumière** claire (1000 - 10000 lux) avec une **demi-heure de marche**;

Pour entraîner la montre hypothalamique à la lumière environnementale et supprimer la mélatonine

- Exposition à une **lumière appauvrie en bleu** pendant **2-3 heures avant de se coucher** pour créer une pression de sommeil et **aucun apport calorique**.

LES MODIFIABLES: SOMMEIL

DANS LA NATURE IL FAUT MAITRISER LES OPPOSÉS



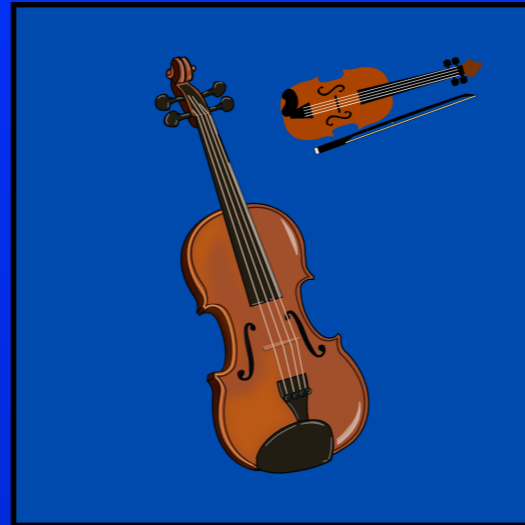
- 7H





FINI DE JOUER

FIN DES INTRODUCTIONS



PASSAGE EN MODE CANON DE PACHELBEL

HYPER MELATONINE

LES 4 STADES DU SOMMEIL !
Ce n'est pas parce que L'on dort que l'on dort bien !



**4 STADES
SOMMEIL**



PK... Dormons nous ?



PETITE INCISE ÂME SENSIBLE S'ABSTENIR

PK... Dormons nous ?



C'EST UNE INVITATION, LA NUIT, DE NOUS PROCURER UNE PLEINE DOSE DE REMEDE 100 %
NATURELS

Et les consequences sont terribles aussi bien BQD



LES 4 STADES DU SOMMEIL !

Ce n'est pas parce que L'on dort que l'on dort bien !



VEILLE



TRANSITION INDUCTION JE ME COUCHE



NREM PROFOND CONSOLIDATION



REM ?

LES 4 STADES DU SOMMEIL !

Ce n'est pas parce que L'on dort que l'on dort bien !



VEILLE



INFORMATION
VENANT DE LA JOURNÉE
LE LONG DE LA JOURNÉE
Et sur les 3 JOURNÉES
Précedentes

LES 4 STADES DU SOMMEIL !
Ce n'est pas parce que L'on dort que l'on dort bien !



VEILLE



INFORMATION
VENANT DE LA JOURNÉE
LE LONG DE LA JOURNÉE
Et sur les 3 JOURNÉES
Precedentes

LE MOMENT POUR NOUS
LE PLUS IMPORTANT ETANT
LES 5 HEURES AVANT LE
COUCHÉ

MOTS



?

R.....

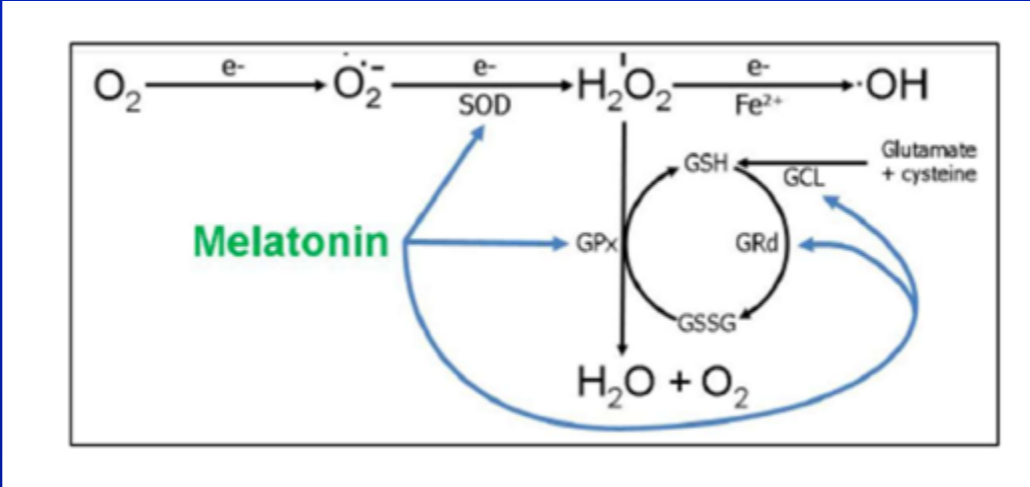
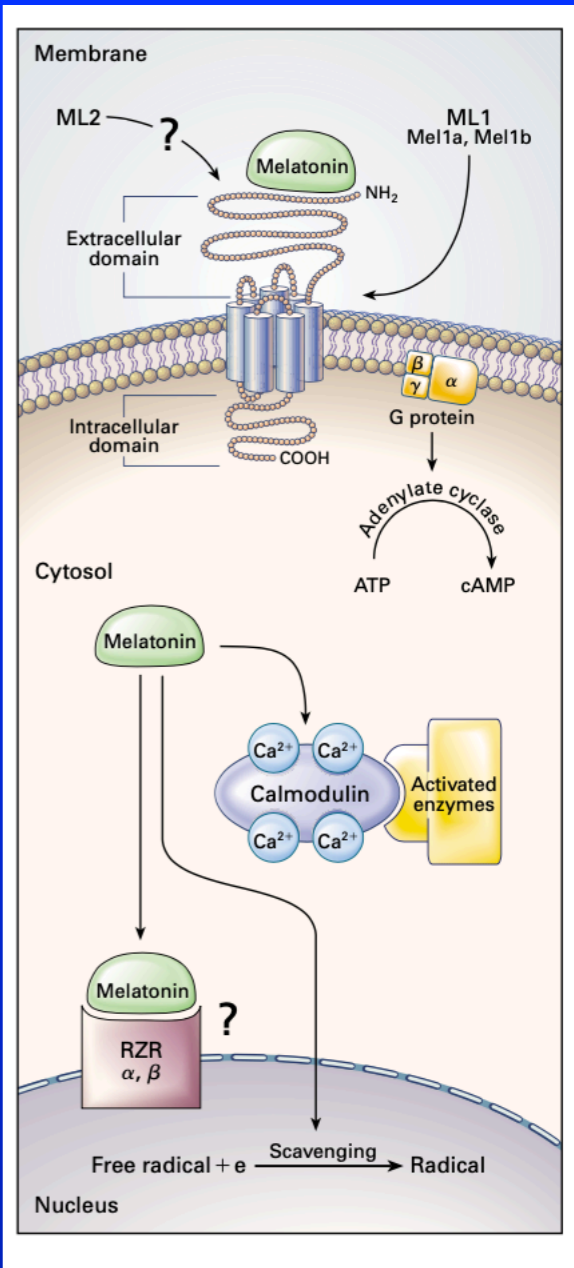


la consolidation et si vous la manquez malheureusement, c'est

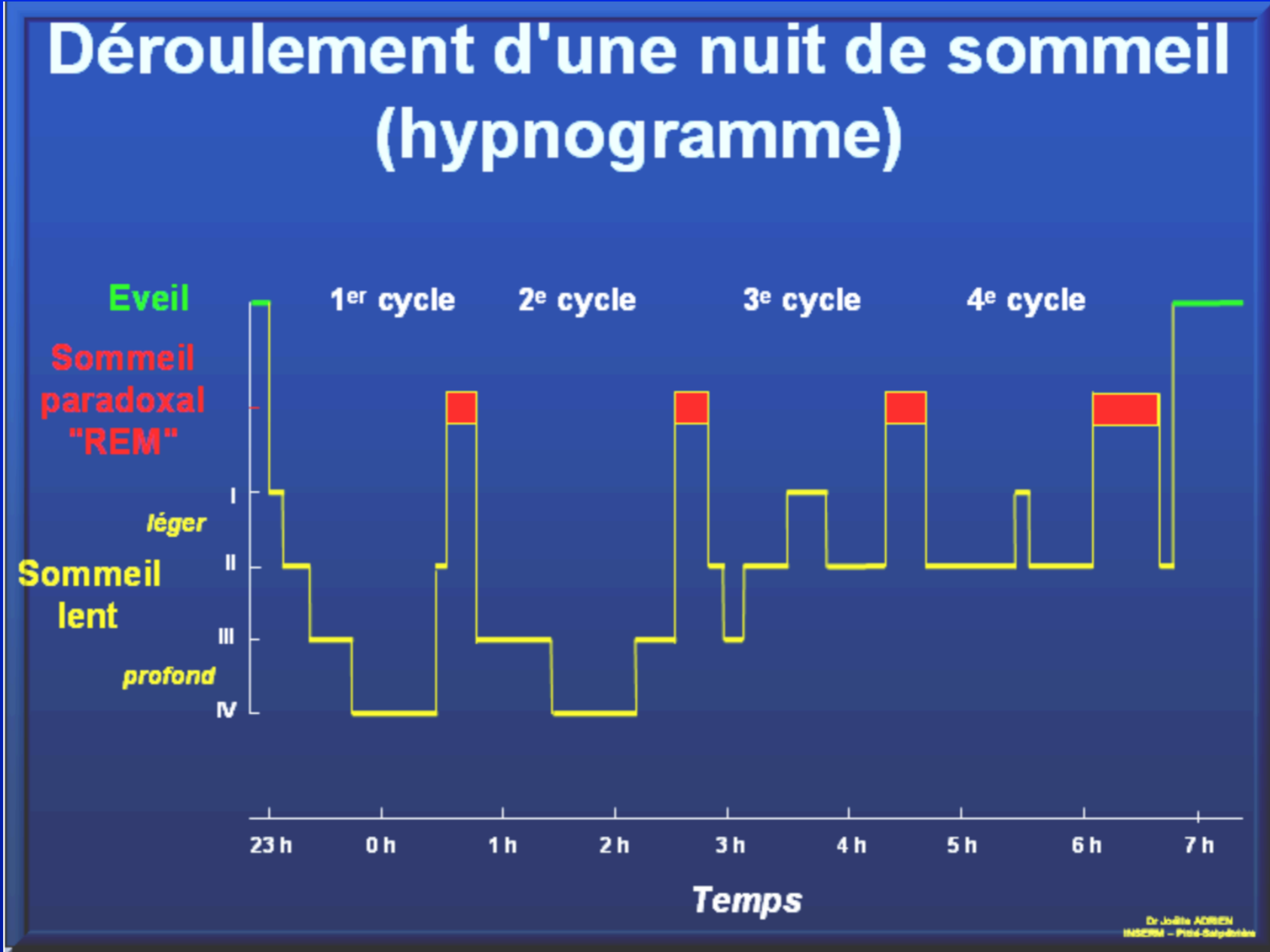


MEMOIRE
CONSOLIDATION
SOUVENIR

A QUOI ÇA SERT



LES 4 STADES DU SOMMEIL !
Ce n'est pas parce que L'on dort, que l'on dort bien !



LES 4 STADES DU SOMMEIL !

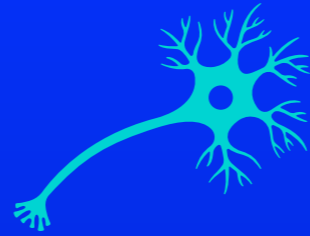
Ce n'est pas parce que L'on dort que l'on dort bien !



INDUCTION

LE MAX d'outils Possibles et imaginables

JE VAIS ME COUCHER
Qu'est ce qui se passe ?



Troisième partie : INDOLAMINE (Mélatonine)

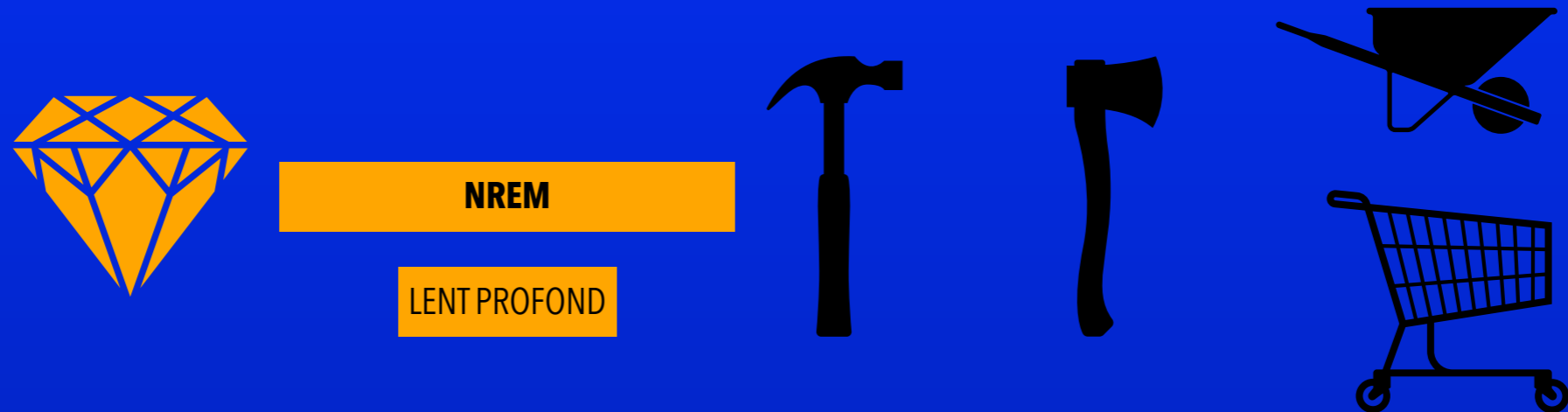
0	1	2	3	
				J'ai du mal à m'endormir la nuit.
				Je me réveille souvent au milieu de la nuit (pas pour faire pipi)
				Ça me coûte cher de me lever le matin.
				Je ne supporte pas les situations stressantes.
				Je veux dormir toute la journée.
				Je ne tolère pas le manque de soleil ou de lumière.
				J'ai tendance à être déprimé quand l'hiver arrive.

VOTRE TOTAL

10 + ou - ?

LES 4 STADES DU SOMMEIL !

Ce n'est pas parce que L'on dort que l'on dort bien !





30 % PLUS FORT !





30 % PLUS FORT !



PARALYSÉ MUSCULAIREMENT



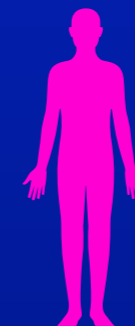
30 % PLUS FORT !



PARALYSÉ MUSCULAIREMENT

OUVERTURE DU THALAMUS COMME POUR L'ÉVEIL

REM = AUTOBIOGRAPHIE



ETAT PSYCHOLOGIQUE

Le matin il faut accepter d'être en forme
Le soir il faut accepter la fatigue

ETAT PHYSIOLOGIQUE

Comment va votre corps
Quel age ?
Quel biochimie individuel ?

GENETIQUE ?

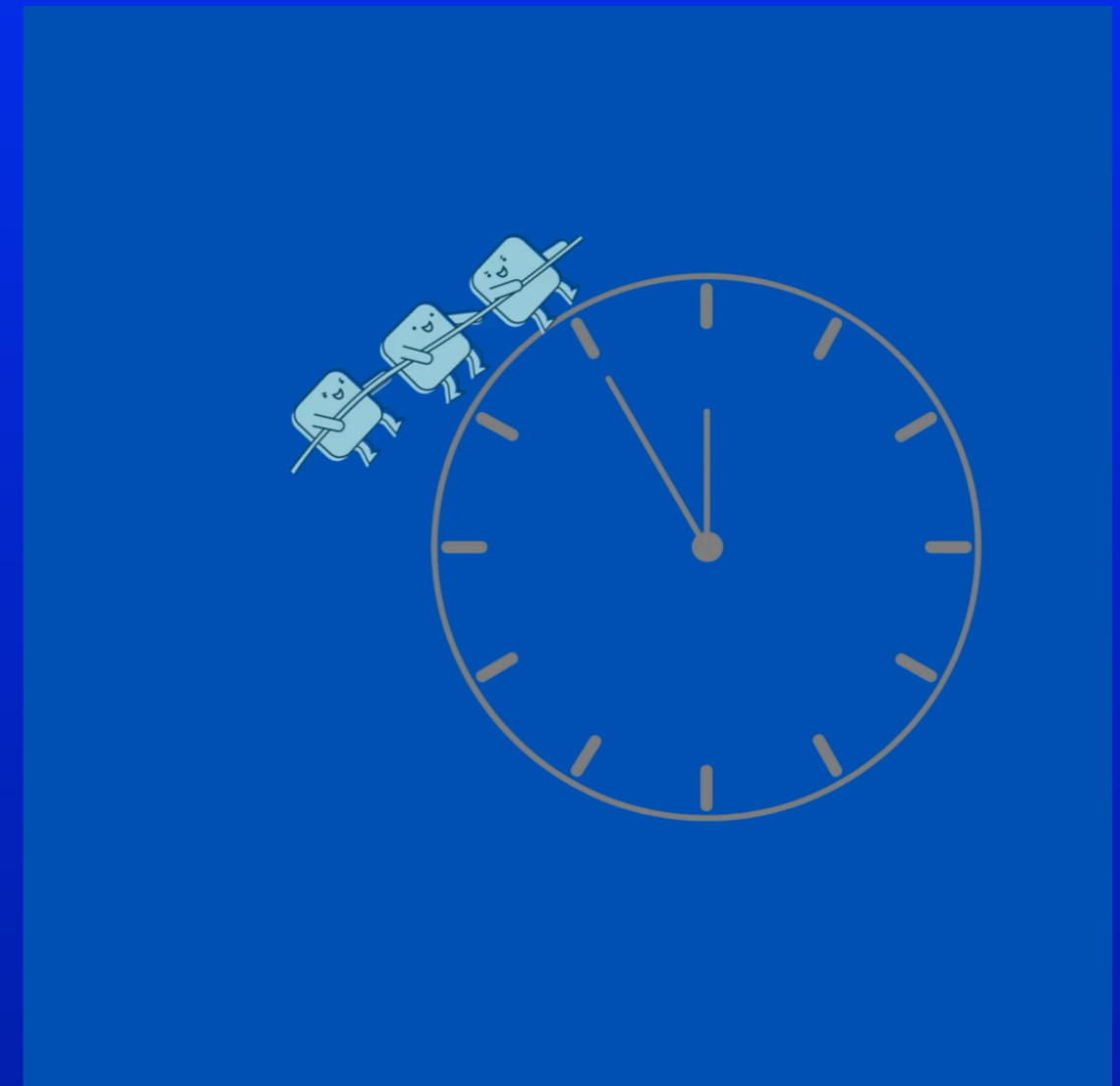
HYGIENE DU SOMMEIL AVANT TOUT !

???

Hygiene du sommeil ?

Qui se couche tôt
Se lève tôt

Qui se couche tard
se lève tard

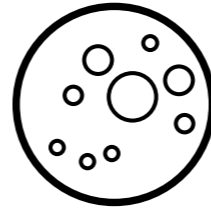
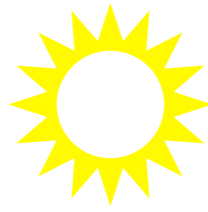


???

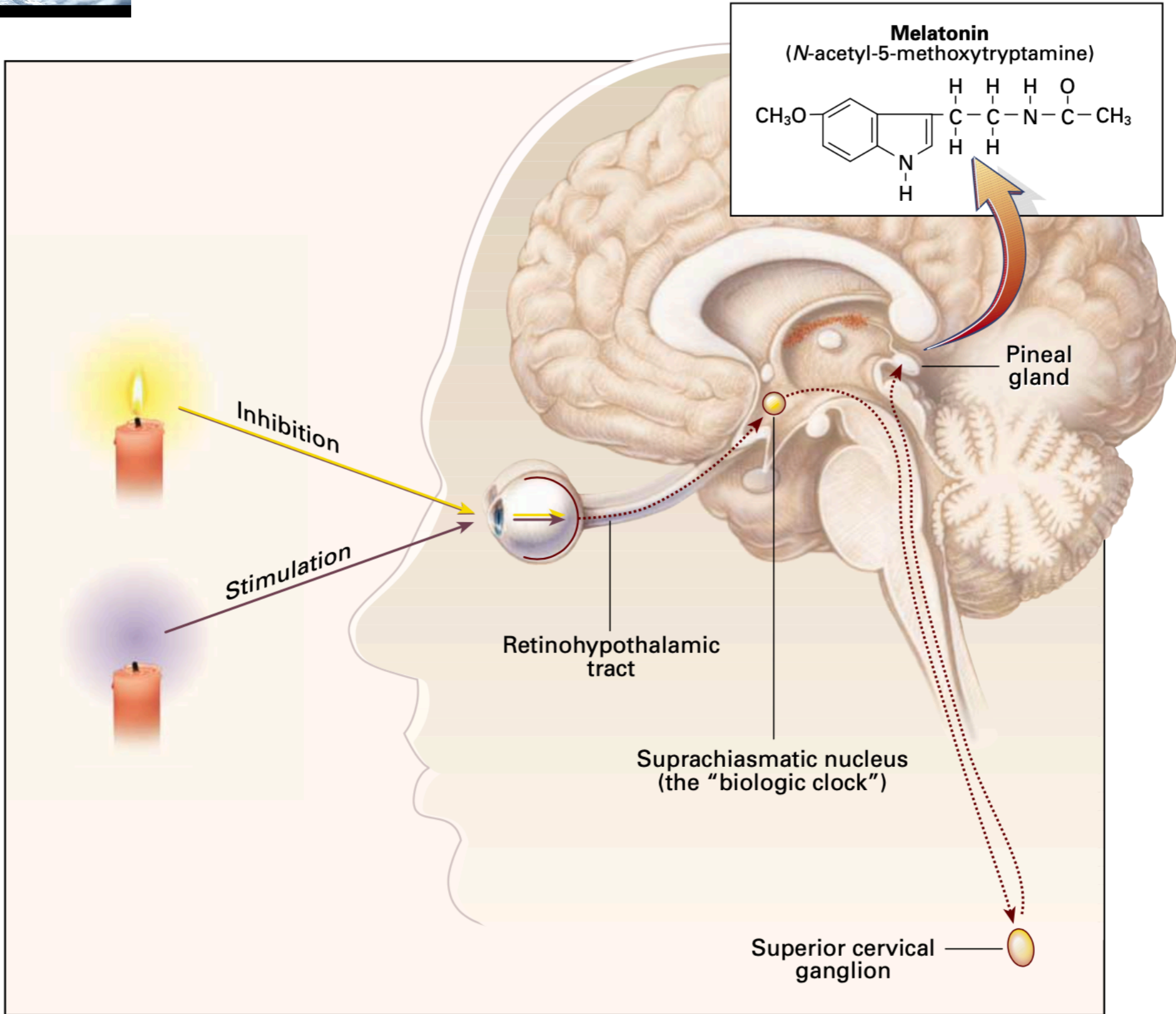
Hygiene du sommeil ?

C'est Partie !

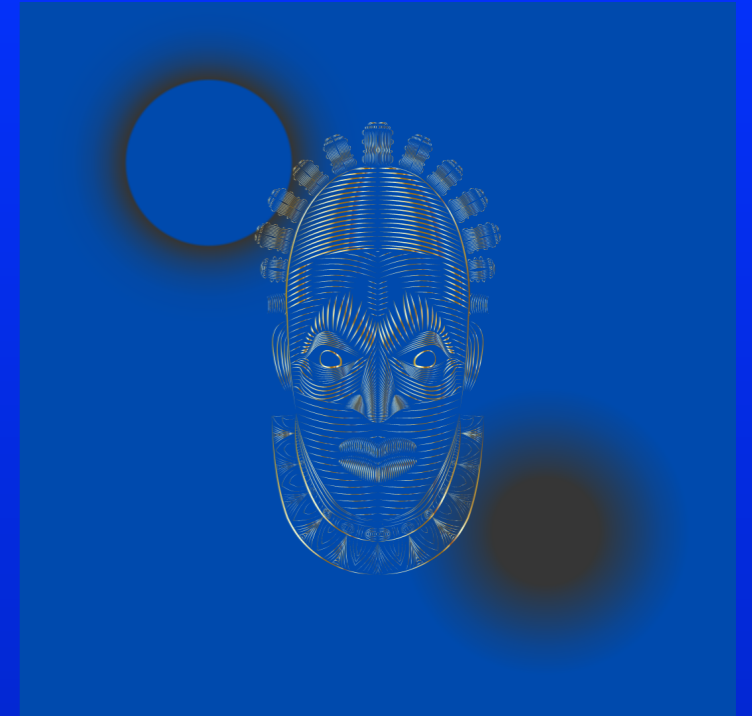




Numero 1



TAMISATION



Les concentrations de mélatonine augmentent généralement de 90 à 120 minutes avant le coucher habituel si une lumière vive n'est pas présente

Salon
Cuisine
Salle de bain
WC

ECRAN
CHAMBRE
ECT

ON N'EST

TOUJOURS

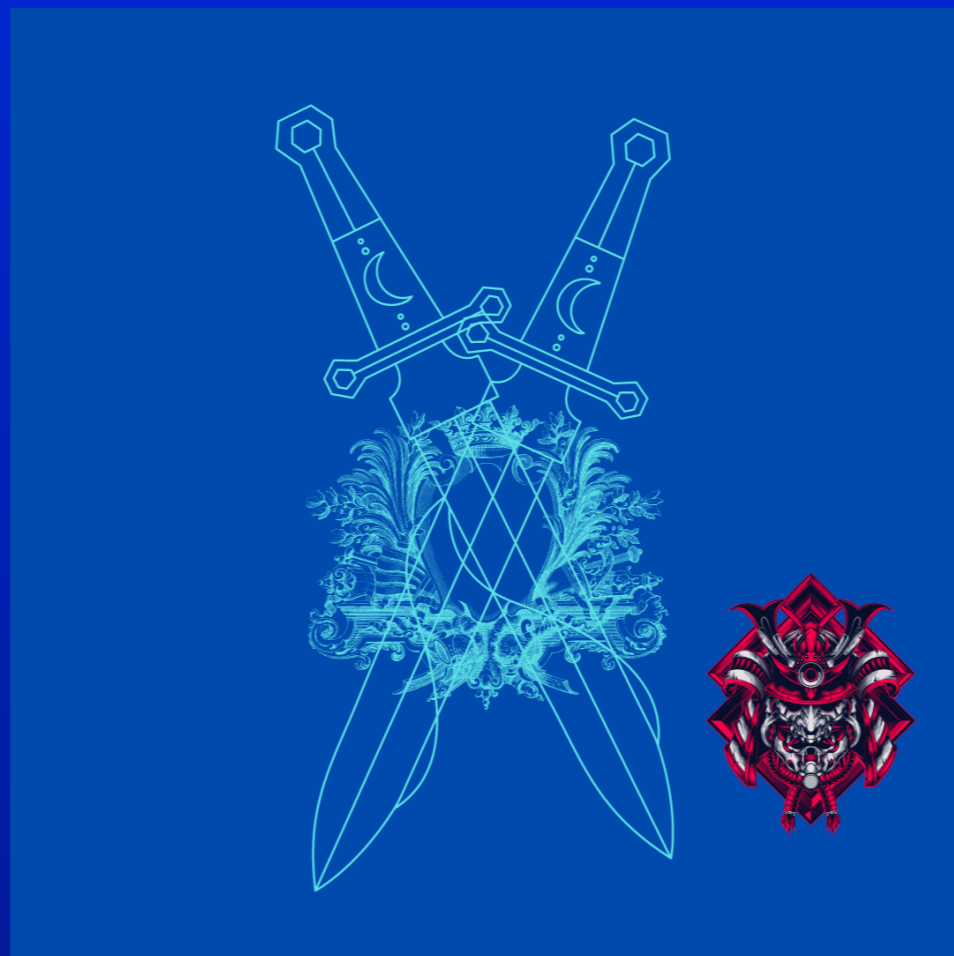
CHAUD ?

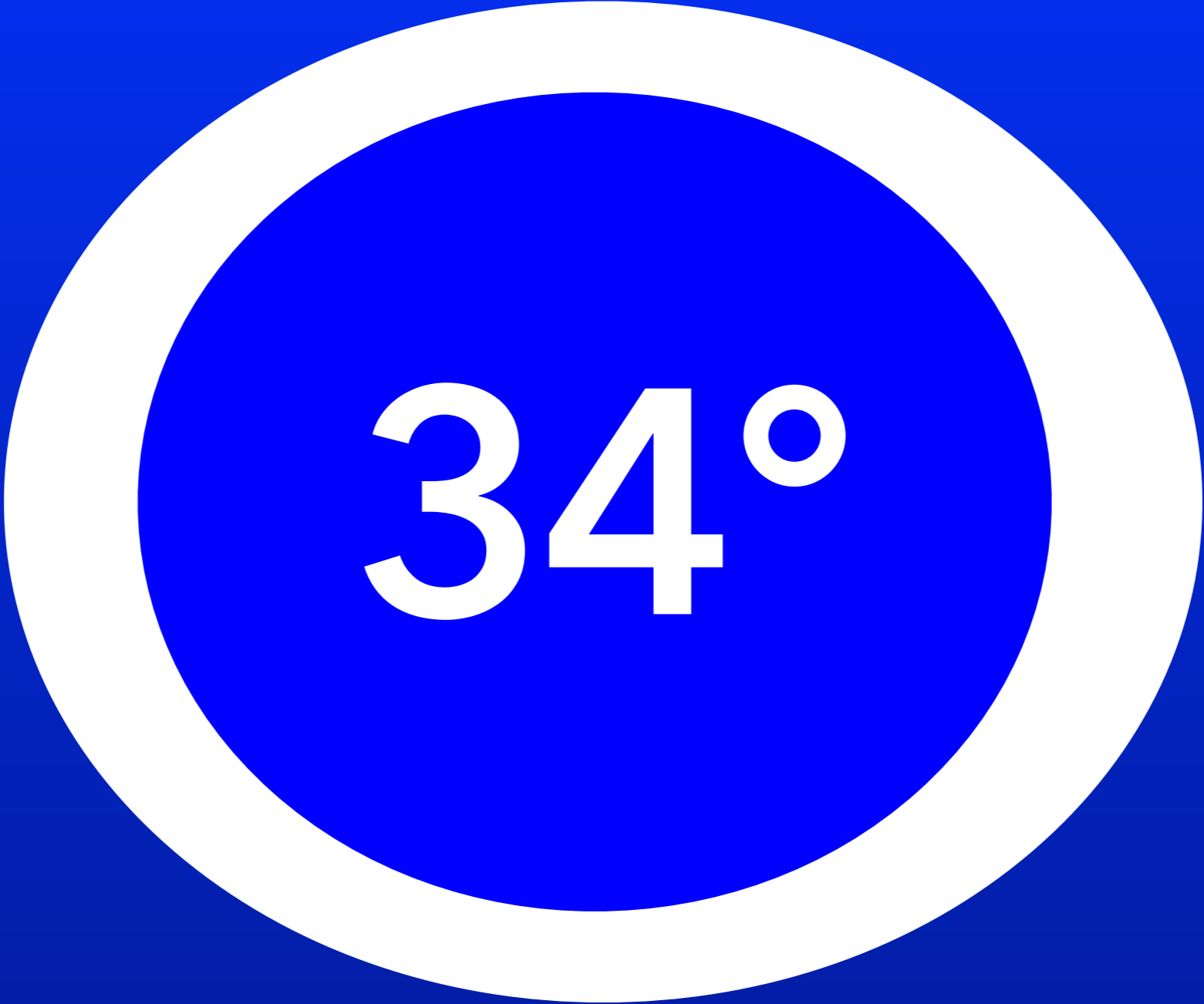


NUIT NOIR 2

LE Dieu

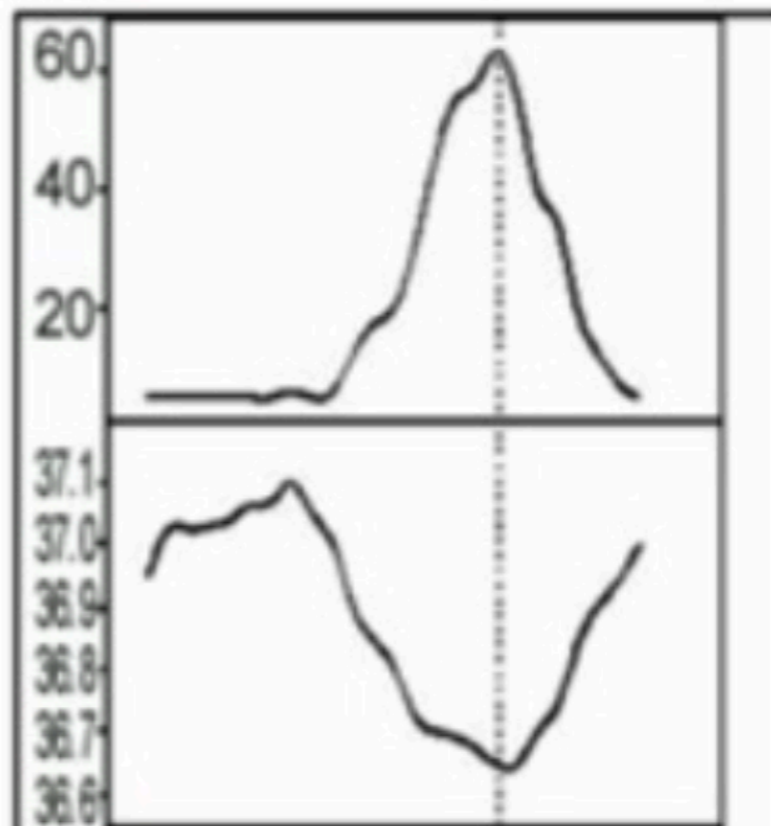
OsaKAILLE

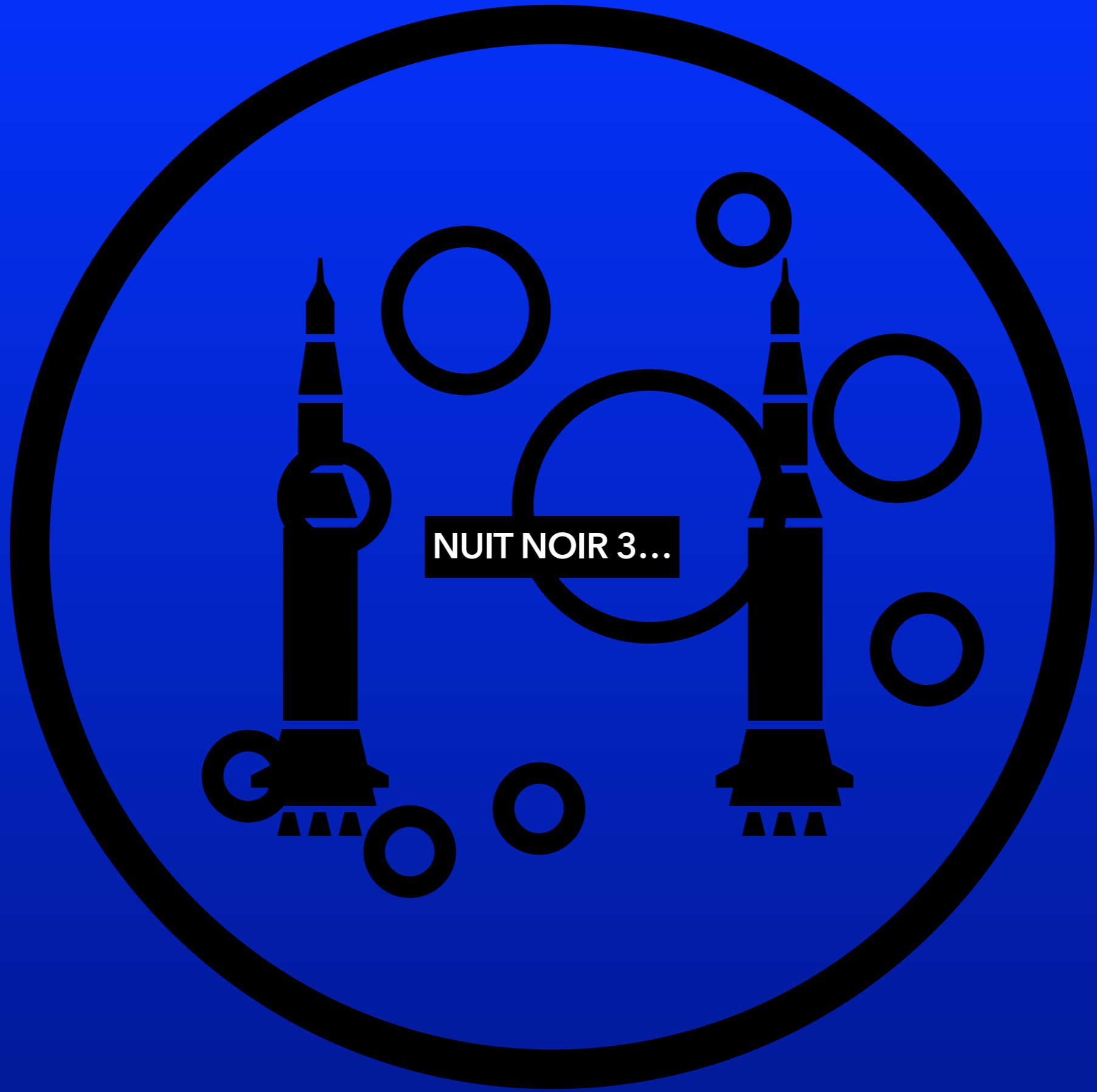




Melatonin pg/ml

Core body temperature °C



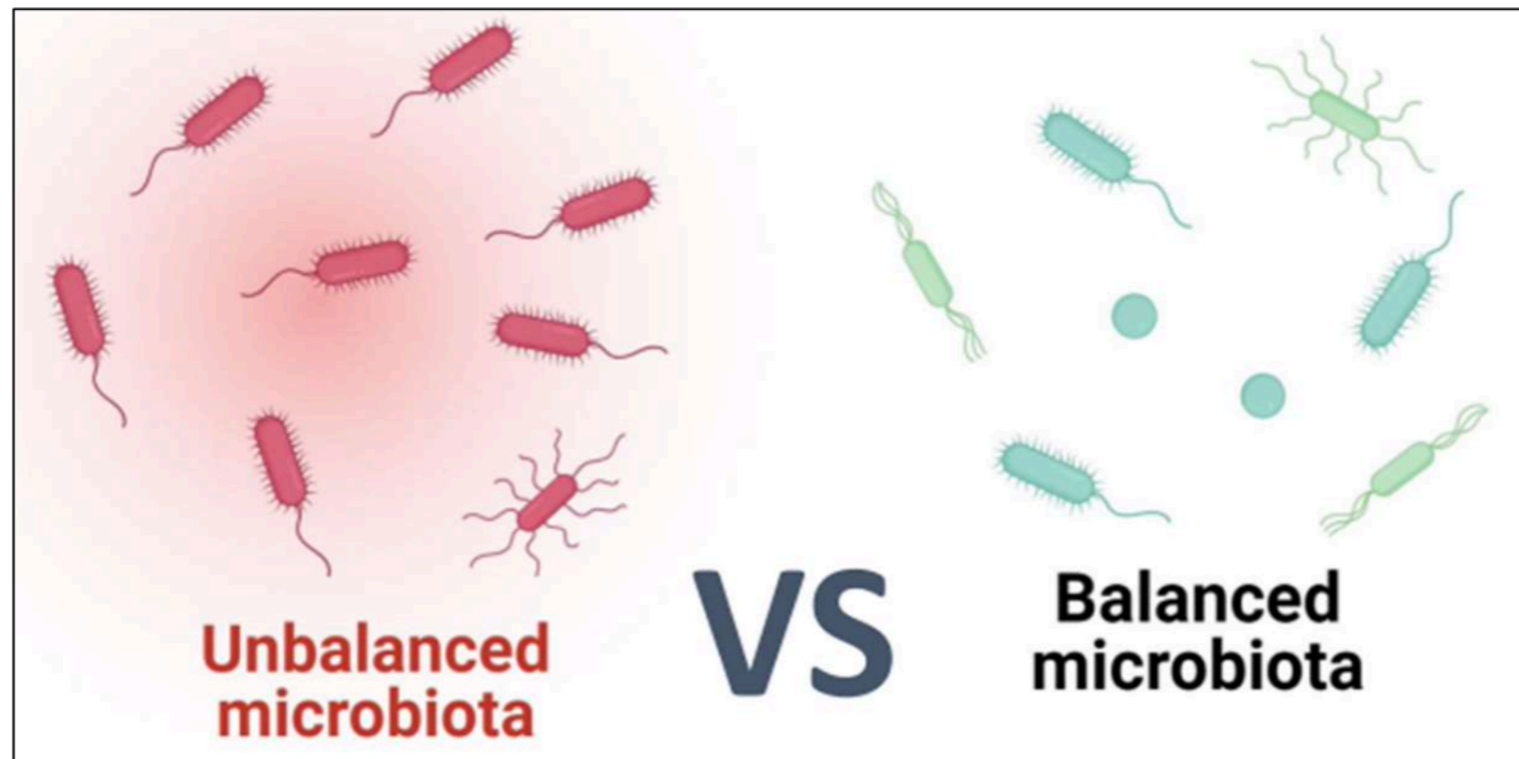


STADE 2

STADE 1

Numero 3

LAVE VAISELLE ?



NF-KB est activé et allume les gènes qui codent l'inflammation

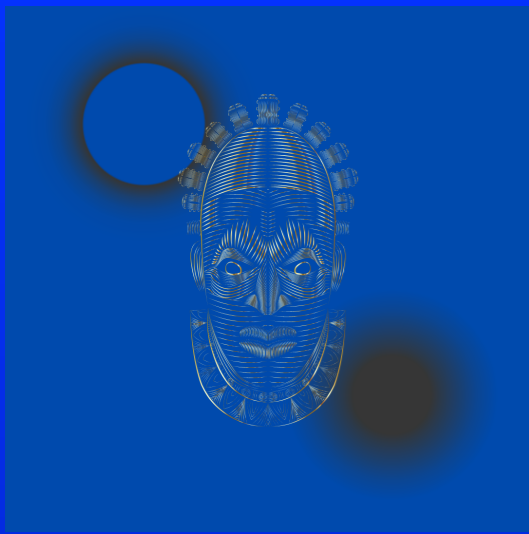
NF-KB n'est pas activé et les gènes codant l'inflammation sont éteints

20H FINISH

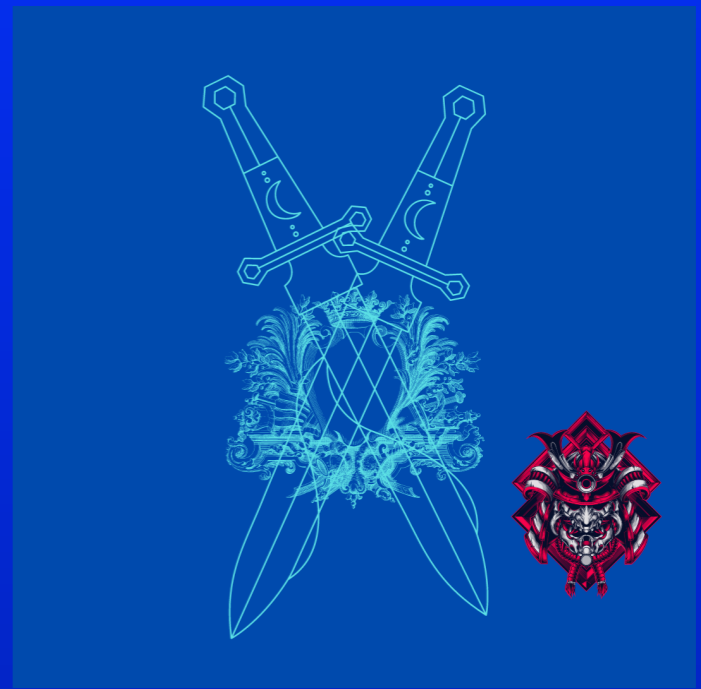
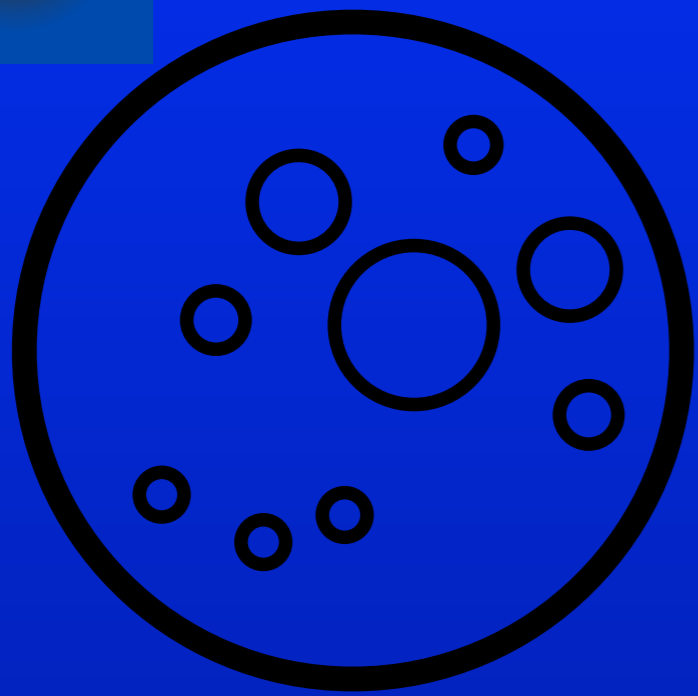
21H HEURE SUP

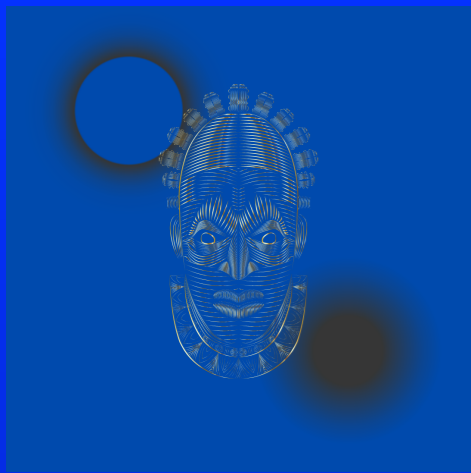
2H ?

Les bactéries intestinales ont un cycle veille sommeil elles aussi

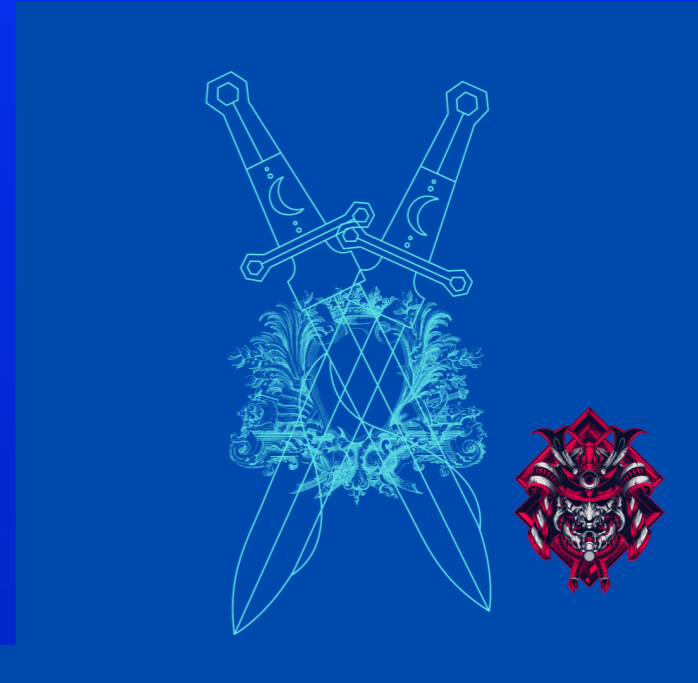
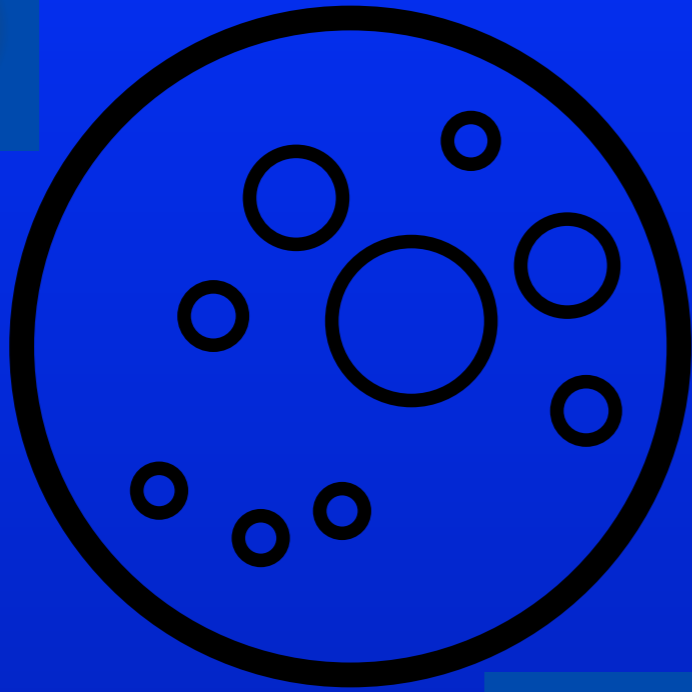


J'en appelle...





J'en appelle...



NYX!

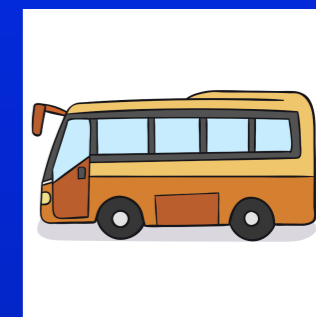
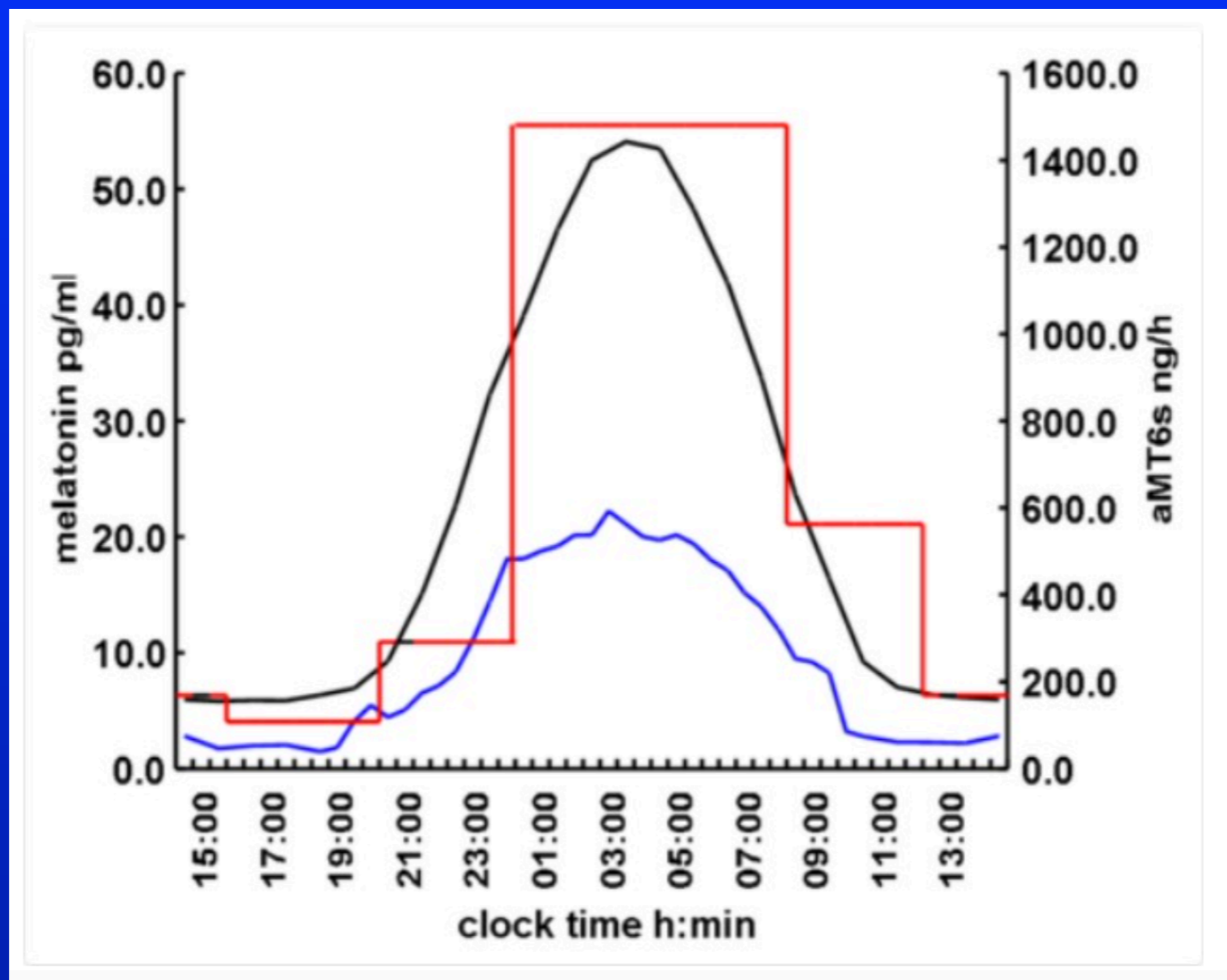


DEESSE DE LA NUIT ET DU CHAOS

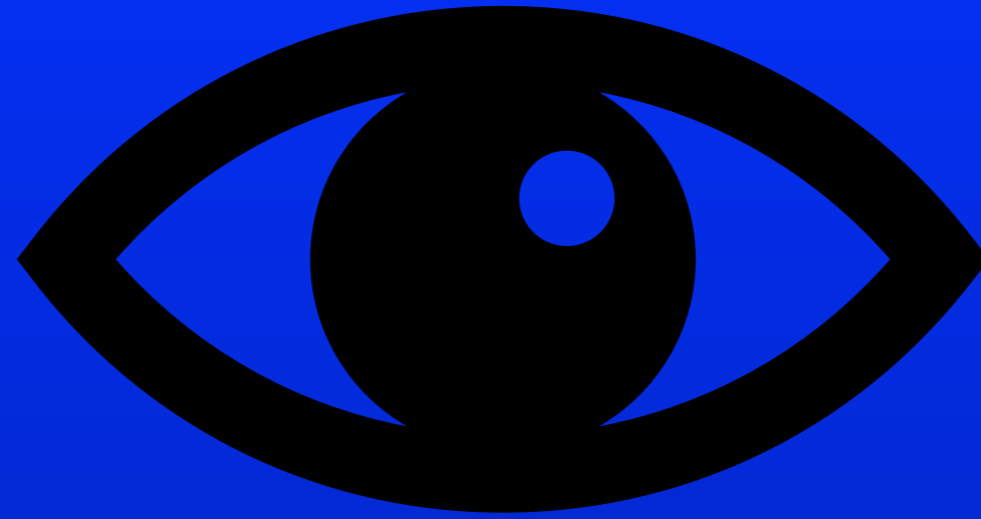
BLACK NIGTH 4







Concentrations moyennes de mélatonine dans le plasma (noir, N = 133), salive (bleu, N = 28) et mesures de 6-sulfatoxymélatonine (8un. Représentation schématique des valeurs normales moyennes (hommes et femmes en bonne santé de plus de 18 ans) du Dr. Laboratoire d'Arendt.



BLACK NIGTH 5...



ALCOOL
C'est COOL

DOSE DEPENDANT



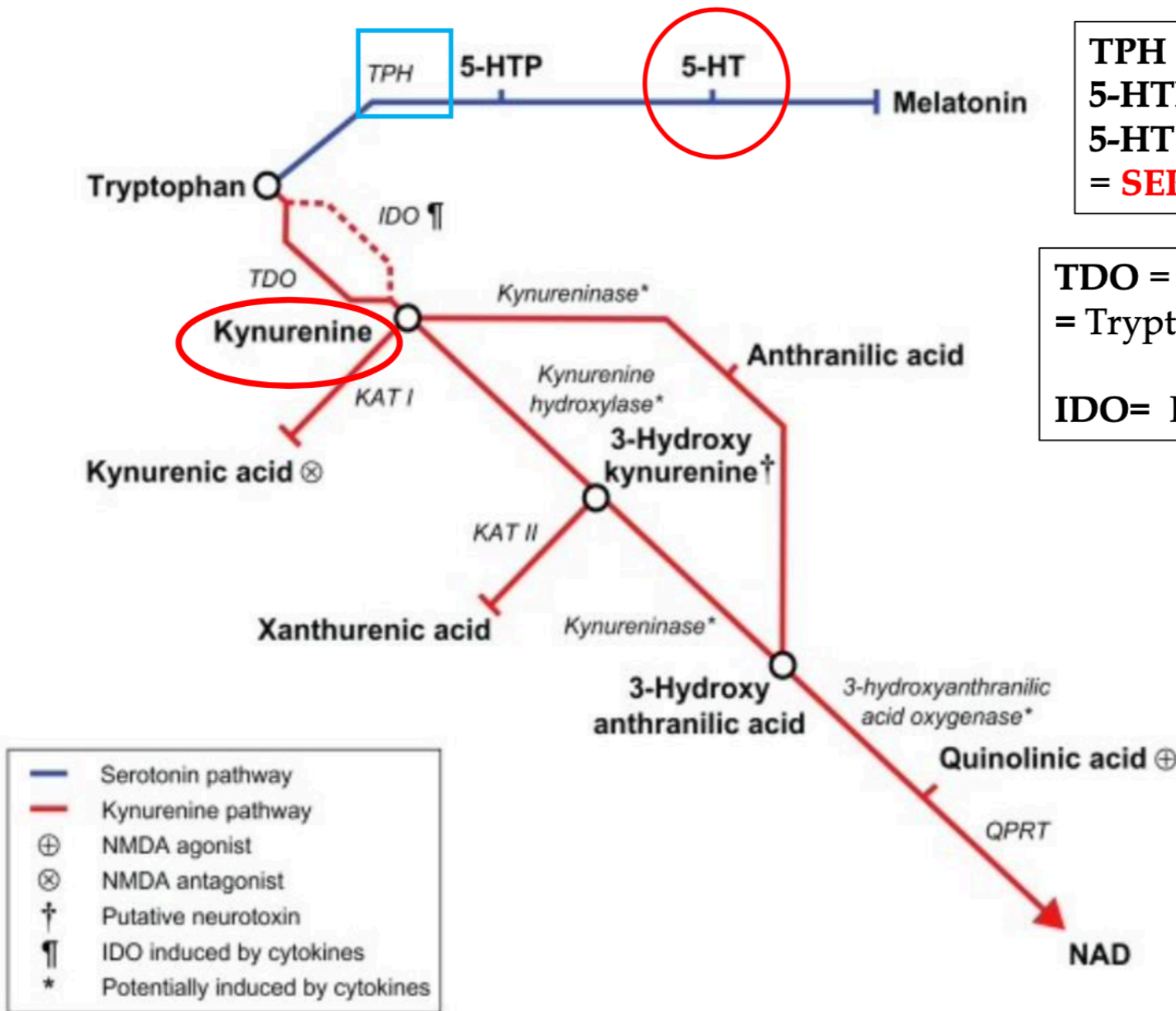


BLACK NIGTH 6...



STRESS ou SEROTONINE

COMMUNICATION- Q.N.T - SEROTONINE
= 5-Hydroxytryptamine



TPH = Tryptophane Hydroxylase
5-HTP = 5-hydroxytryptophane
5-HT = 5-hydroxytryptamine
= SEROTONINE

TDO = Tryptophane 2,3-dioxygénase
= Tryptophane Pyrrolase hépatique

IDO= Indoléamine 2,3-dyoxygénase

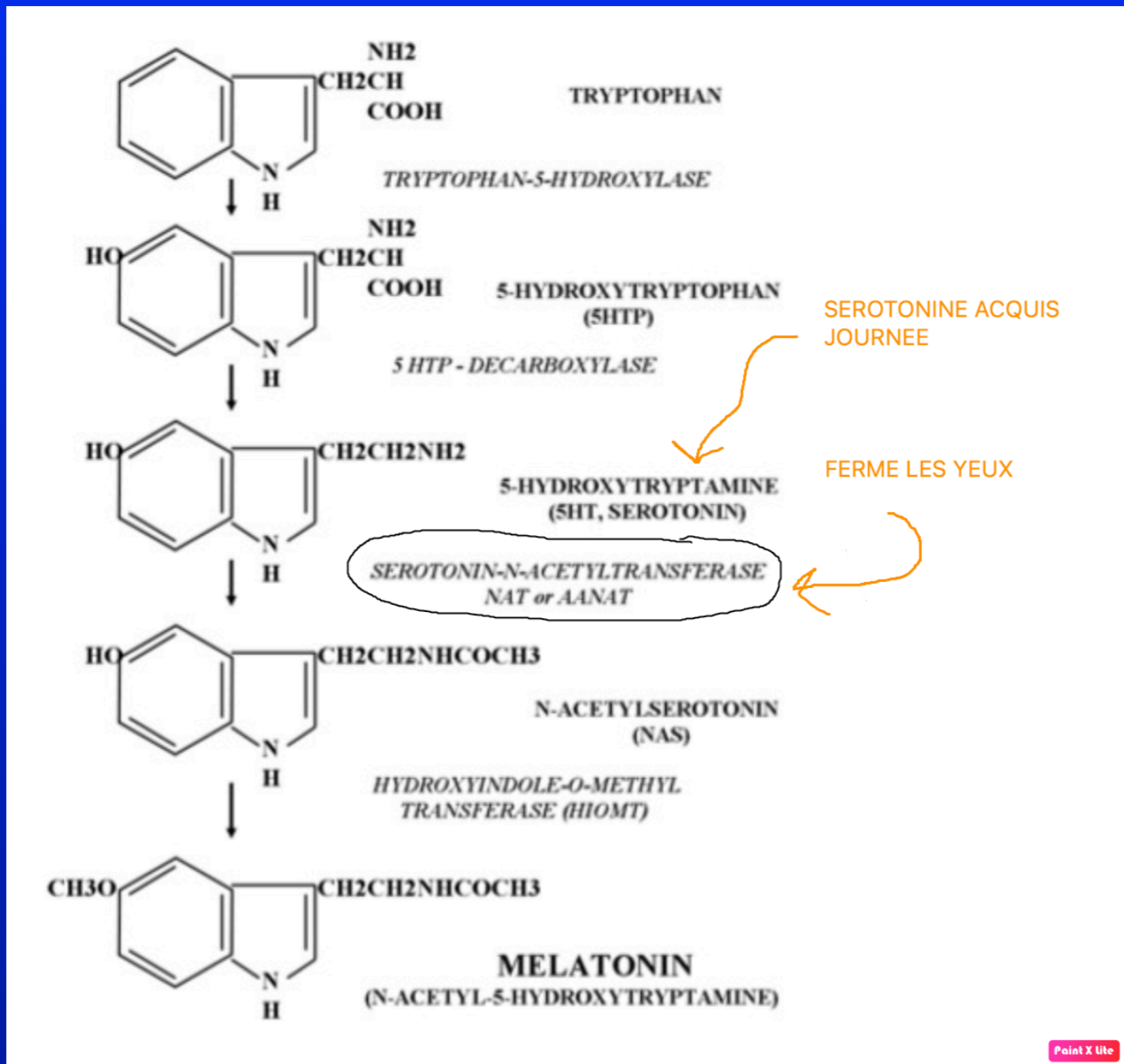
- COFACTEURS:**
- ✓ Magnésium
 - ✓ B9
 - ✓ BH4
 - ✓ B6
 - ✓ B3

HYDRATATION ?

35 ml / KILO

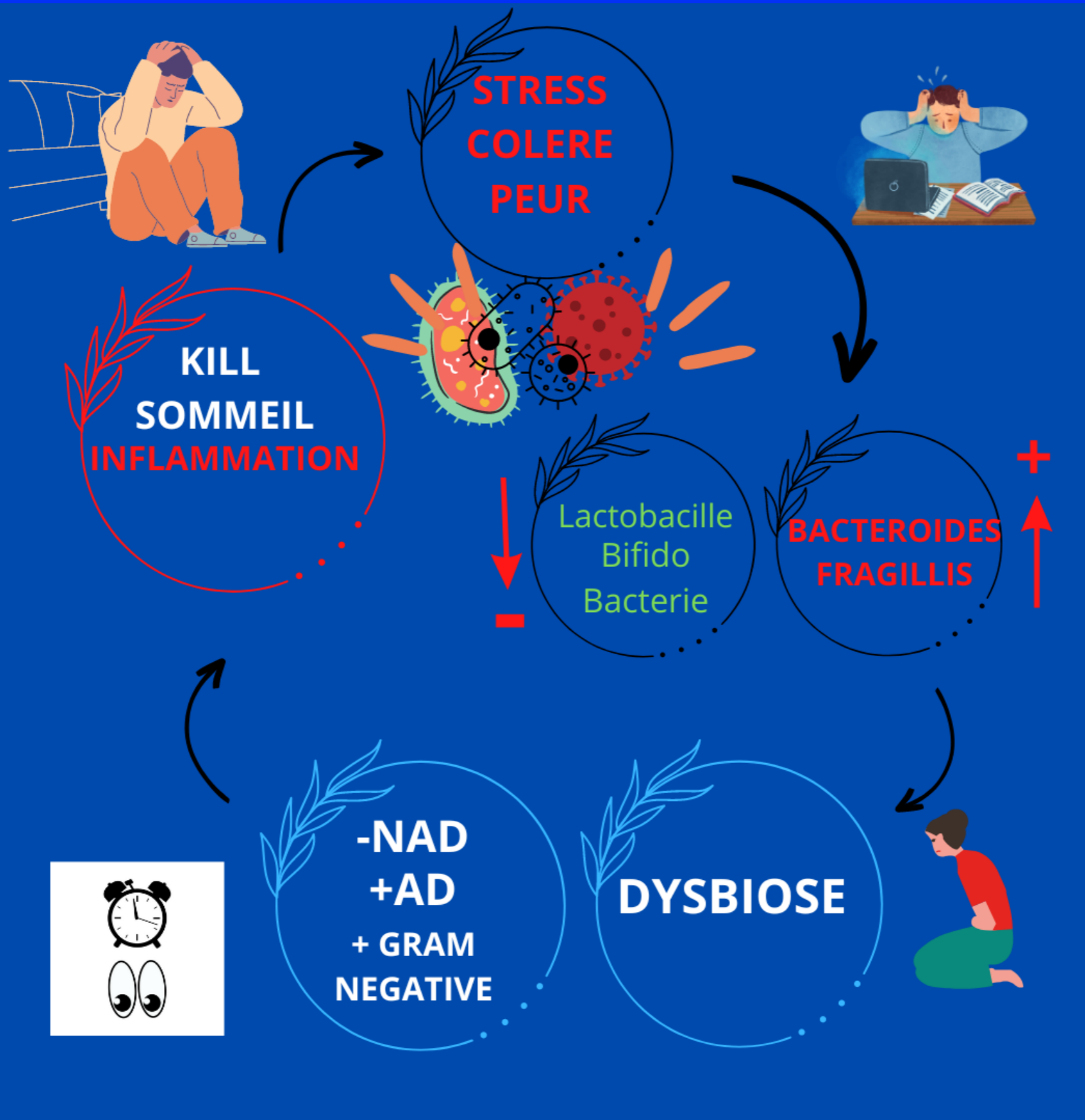


STRESS ou SEROTONINE



HYDRATATION ?

35 ml /KILO



KILL STRESS ERO's

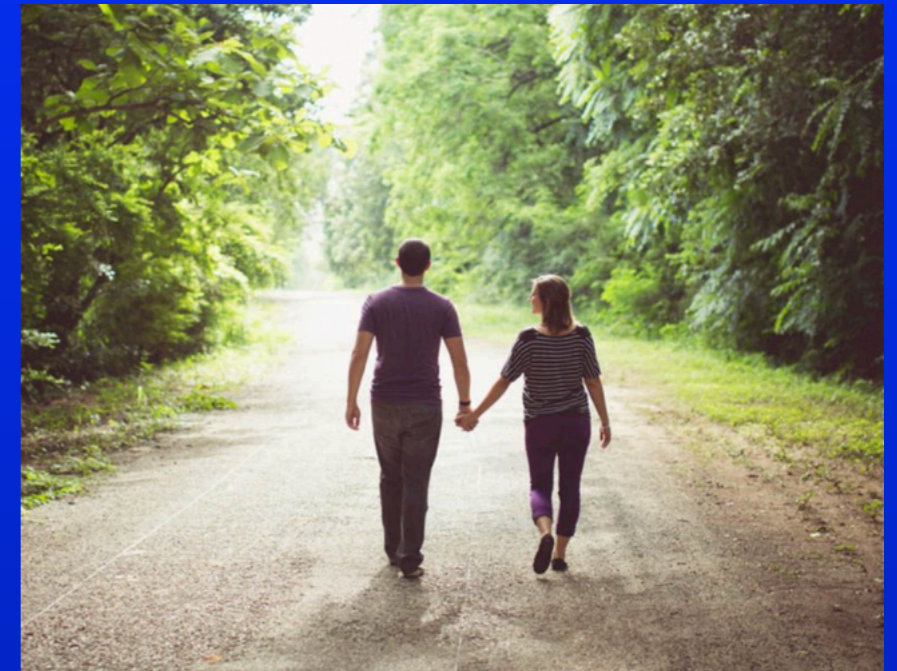
LES OUTILS
QUI FONT DU BIEN

STADE VEILLE ?

SEANCE VACANCE

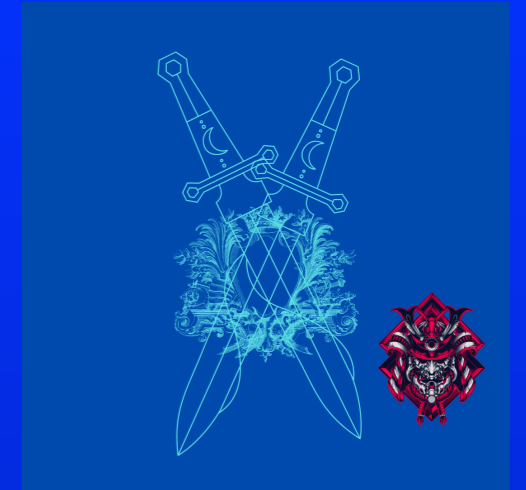
YOGA
PENSEES POSITIVE
RESPIRATION
EXERCICE PHYSIQUE
PROMENADE /VERTE/CREATRICE
LECTURE
BEAUX FILM connaissez fin
Fermer les yeux
RELAXATION et Visualisation Positive
Sieste
Calin
dire je t'aime
La générosité envers soi même (remerciements)
Lumiere
LEGUMES/FRUIT

SI STRESSE 3FOIS/ J

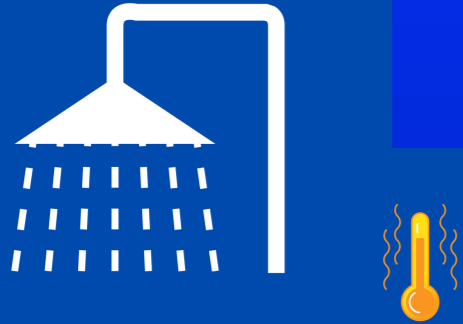




LUMIERE TAMISATION OBSCURITE



TEMPERATURE CORPOREL et PIECE



NUTRITION ET/OU MICROBIOTE COOHERENT



HORAIRE INFLUANCE



ALCOOL / TABAC



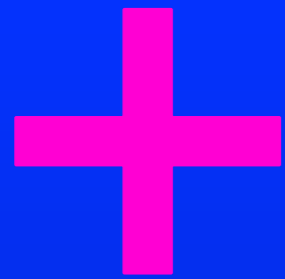
STRESS et MODE DE VIE



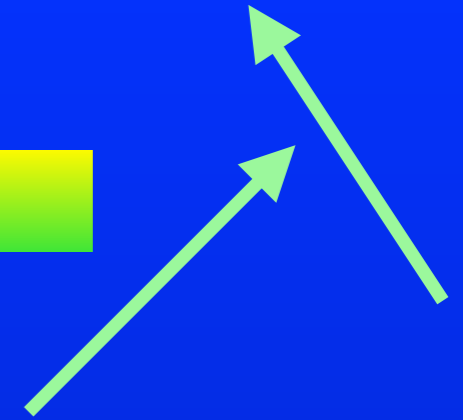
LES CONCLUSIONS

LES BONUS

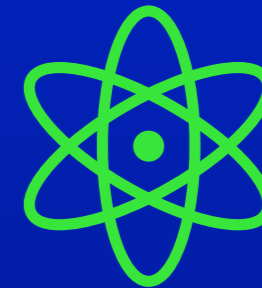




LES PENSÉES POSITIVES ++ SOMMEIL



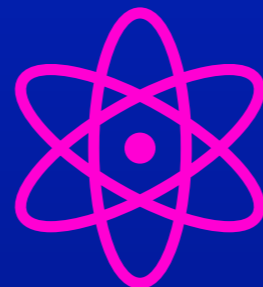
REPROGRAMMATION



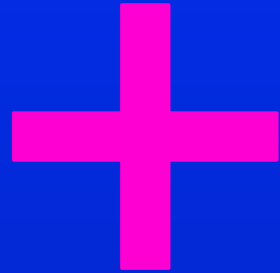
LES PENSÉES POSITIVES ++ SOMMEIL



VISUALISATION D'UN EVENEMENT
ULTRA ORGASMIQUE



SI VRAIMENT VOUS VOUS SENTEZ STRESSE



MODE DE VIE

SEANCE VACANCE

**ALIMENTATION ANTI OXYDANTE ou
anti INFLAMMATOIRE**

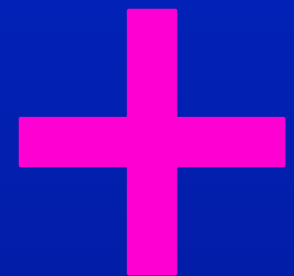
Au maximum

RESPIRATION

DETENTE

(Le soir) (la voix)

**Noter sur un papier ce que vous avez à
faire le lendemain**



SI VRAIMENT VOUS VOUS SENTEZ STRESSE

MODE DE VIE

SEANCE VACANCE

**ALIMENTATION ANTI OXYDANTE ou
anti INFLAMMATOIRE**

Au maximum

RESPIRATION

DETENTE

(Le soir)

**Noter sur un papier ce que vous avez à
faire le lendemain**

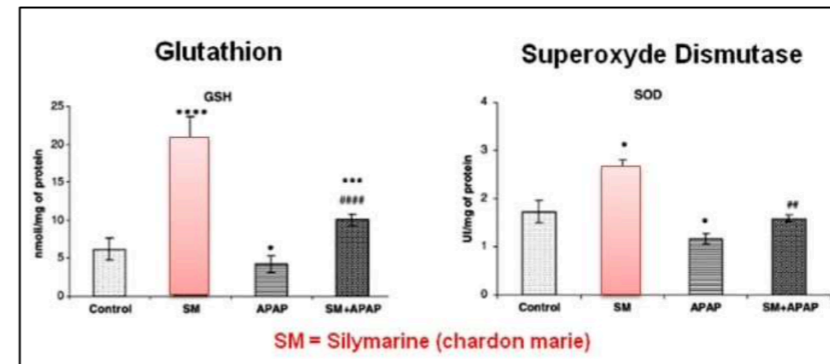
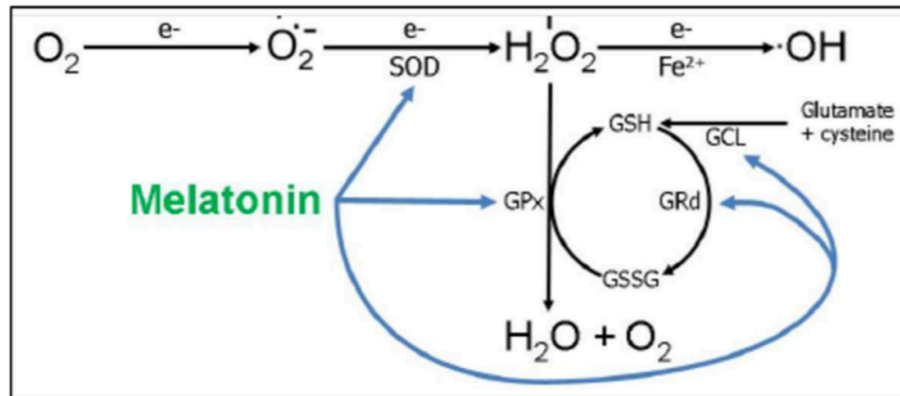
ET PUIS...

Mélatonine



Griotte = cerise acidulée

Phytomedicine. 2007 Feb;14(2-3):129-35. Epub 2006 Apr 25.



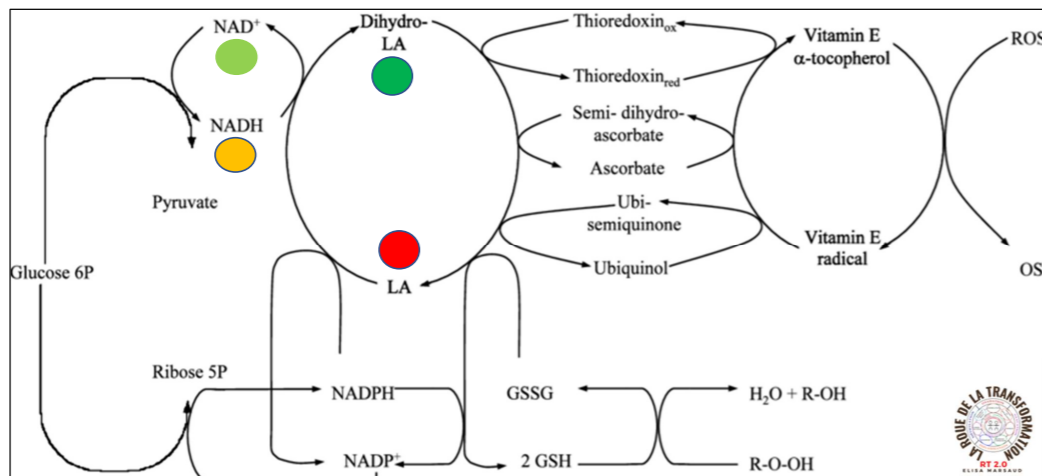
On suppose que la mélatonine administrée l'après-midi ou en début de soirée, avant le début normal de la production nocturne de mélatonine, peut restaurer des troubles liés à un rythme circadien modifié

Les aliments avec des **valeurs positives** sont considérés comme **anti-inflammatoires**, car ils contiennent des substances à action anti-inflammatoire (acides gras essentiels, sélénium, zinc, acide folique, entre autres)

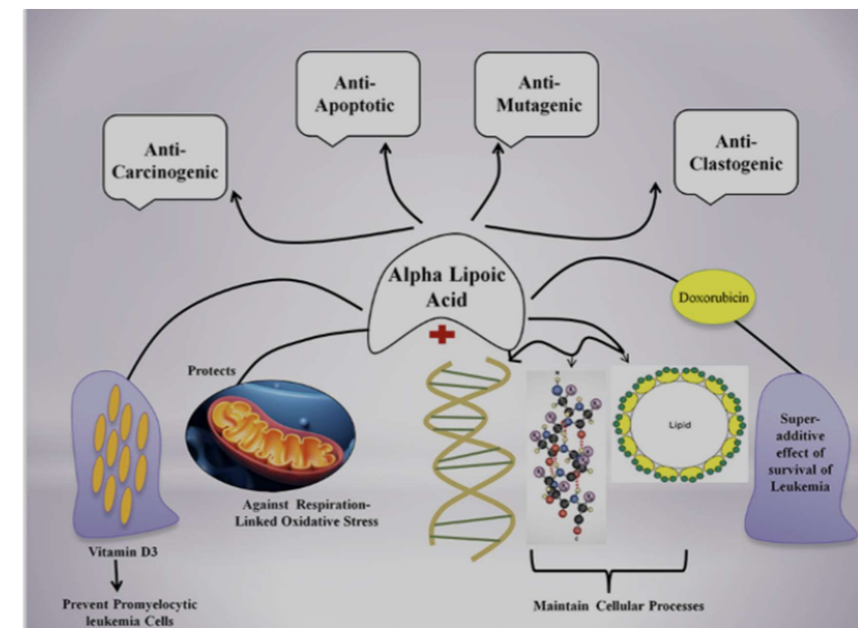
Les aliments avec **des valeurs négatives** sont considérés comme **inflammatoires** tels que les graisses saturées, l'acide arachidonique, l'indice glycémique élevé

L'ANTIOXYDANT DES ANTIOXYDANTS

Goraca A et al. Pharmacol. Rep. 2011;63(4):849-858



ALA/DHAL régénère: les taux de glutathion réduit, ubiquinol, Vitamine C, Vitamine A, Thiorédoxine



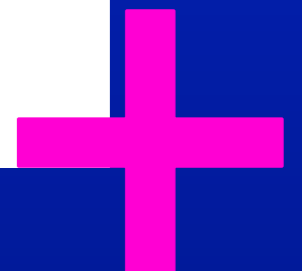
SUPPLÉMENTATION

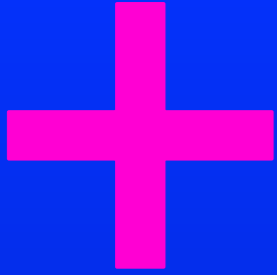
- **600mg/j**
- **Forme R- lipoate de sodium**
- **avec la B3 - pour faire le recyclage**



L'ACIDE LIPOÏQUE STIMULE L'ACTIVITÉ DE SIRT1 via une augmentation du rapport NAD/NADH

1. **Anti-âge** (*McCarty, 2009; Bagh et al; 2011, Jiang, 2013*)
2. **Diminution du stress oxydatif** (*Li et al, 2013*)
3. **Mémoire améliorée** (*Stoll et al., 1993*)
4. **La dépression** (*Silva et al., 2013*)
5. **Antitoxine** (*Orztuk et al., 2013*)
6. **Alcoolisme** (*Ledesma et Aragon, 2013*)
7. **Rectocolite hémorragique** (*Trivedi & Jena, 2013*)
8. **Prévention de la cataracte** (*Ou et al. 1996*)
9. **Le diabète et ses complications** (*Bajaj & Khan, 2012*)
10. **Anti-inflammatoire** (*Kwiecien et al, 2013*)
11. **Antiprolifératif** (*Feurecker et al., 2012*)
12. **Prévention de la transformation maligne** (*Kumar et al., 2013*)
13. **Diminution de l'infarctus du myocarde** (*Deng et al., 2013*)
14. **Réduction de la perte osseuse dans l'ostéoporose** (*Mainini et al., 2013*)
15. **Diminution de la calcification ectopique** (*Kim et al., 2013*)
16. **Glaucome** (*Filina et al., 2013*)





Hibiscus

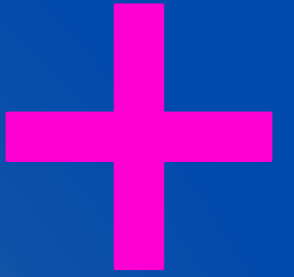
Verveine



Feuille de stevia
Qui veut du sucre ?



PK FAIRE ?



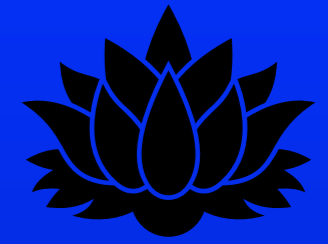
10 MIN

MAGIC



Mélatonine complément

**SEULEMENT SI VOUS AVEZ PROCÉDÉ
Ou ESSAYÉ LES CHOSES PRÉCÉDENTES**



**LES NUITS
NOIRES**

On suppose que la mélatonine administrée l'après-midi ou en début de soirée, avant le début normal de la production nocturne de mélatonine, peut restaurer des troubles liés à un rythme circadien modifié

La mélatonine synchronise principalement le cycle veille du sommeil – en faisant progresser l'activité oscillatoire du principal stimulateur cardiaque circadien et rétablit le schéma de sécrétion circadienne et les niveaux endogènes de mélatonine

Les concentrations sanguines de mélatonine du niveau d'un pic nocturne endogène se révèlent suffisantes pour exercer l'activité antioxydante.

ET ENFIN...

MOTS



?

R.....

REEQUILIBRER

TOUS LES SYSTEMES

EMOTIONNEL

CARDIO V.

NERVEUX

PSYCHOLOGIQUE

INFLAMMATOIRE

ECT..



CONCLUSION

PRENEZ CE QUI VOUS INSPIRES

PRENEZ CE QUI VOUS CORRESPOND

JE VOUS FELICITE DE VOTRE ENGAGEMENT



MERCI FORT

//

GARDONS LA FORME

Et puis...

Bonne nuit

