

## Techniques pour un sommeil de qualité

- 1) L'heure à laquelle vous avez l'habitude d'aller dormir ne veut pas dire que c'est la bonne heure
- 2) Mélatonine 22h 08h
- 3) **Pic du nez + endormissement à 20 heures ?**  
Pas bon.. Si réveil Cortisol pu de sommeil après (rester éveillé , Lumière parler ect) Au moins jusqu'à 20h45 21 Heure
- 4) **Réveil à 03 heures du matin ? Problème ( Mélatonine, Cortisol,Prostate,Hypothyroïdie fruste) Problème hormonal**
- 5) **Lumière : ROUGE JAUNE FAVORISE sommeil // active le noyau suprachiasmatique**  
Conseils:  
baisser les lumières le soir (tamiser un maximum)(Lunette ambar)  
SDB trop éclairer ?  
PIPI trop éclairer ?  
PORTABLE /ORDINATEUR.. ? combien de fois par semaine ?  
STRESSER ? Noter les pensées pour le lendemain  
Méditation avec lumière rouge ?
- 6) **Température pièce ?** entre 19 et 21 degrés
- 7) **Température du corps .** Le corps à besoin de se refroidir pour bien s'endormir ou dormir et pour la réparation  
Douche froide pour refroidir ?
- 8) **NUTRITION**  
Conseil:  
Attention viande - AA BCAA  
Sucre lent le soir fait rentrer le tryptophane dans le cerveau qui se change en mélatonine  
minimum 2h sans manger  
Alcool ,, décontracte les muscle // perturbateur neuronal (besoin d'alcool?stresser ?)
- 9) Nous y voici enfin : **Supplémentation en mélatonine ?**

Mélatonine / Repère 200 ug = 0,2 mg / essayer de mettre sous la langue

**EN plus : Intestinal content !! Foie content !! ils adorents ! le corps entier je pense d'ailleurs .**

