L'ARCHITECTE DE TA LONGEVITE

SOMMEIL

La fondation invisible de toute longévité

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

Le sommeil est le levier de longévité au coefficient d'impact le plus élevé de tous ceux étudiés. Plus que l'alimentation, plus que l'exercice. C'est pendant le sommeil profond que le cerveau élimine ses déchets métaboliques (système glymphatique) et que le corps répare ses tissus. Un mauvais sommeil chronique dégrade simultanément l'immunité, le poids, l'humeur et la mémoire.

LES 5 REGLES D'OR

1 **Lumière naturelle dès le réveil**
10 à 30 minutes de lumière du jour, sans lunettes de soleil, dans l'heure qui suit le lever. C'est le signal le plus puissant et le plus sous-utilisé pour synchroniser l'horloge biologique.

2 **Un horaire fixe, 7 jours sur 7**
Même heure de coucher et de lever, y compris le week-end. La régularité compte autant que la durée totale de sommeil.

3 **Chambre fraîche et totalement sombre**
18-19 degrés, obscurité complète (LED masquées, rideaux occultants). La baisse de température corporelle déclenche le sommeil profond.

4 **Dernier café 8 à 10 h avant le coucher**
La caféine a une demi-vie de 5-6 h : un café à 16 h est encore actif à moitié à 22 h, même si l'endormissement semble normal.

5 **Coupure des écrans 60-90 minutes avant de dormir**
Remplacer par de la lecture, des étirements ou des conversations. La lumière bleue et la stimulation cognitive retardent la production de mélatonine.

○LA MICRO-SIESTE : LE 6e LEVIER SOUVENT OUBLIE

26 mn maximum (donnée de la NASA), jamais après 15 h. Une sieste plus longue ou plus tardive perturbe l'endormissement du soir en réduisant la pression de sommeil accumulée. Si tu as des difficultés à dormir la nuit actuellement, évite complètement la sieste pendant quelques semaines pour reconstruire cette pression naturelle.

CE QUE JE FAIS :

Réveil à heure identique tous les matins, 5h30. Coucher entre 21h50 et 22h30. Exposition à la lumière naturelle plusieurs heures par jour. Cette régularité absolue, tenue jour après jour, est probablement l'habitude qui a le plus transformé mon énergie et ma clarté mentale, plus que n'importe quel complément.

⚠LE PIEGE A EVITER

Vouloir tout changer d'un coup. Introduis 1 à 2 règles à la fois, sur 2 semaines chacune, plutôt que les 5 simultanément. C’est la méthode la plus durable, validée sur des programmes de plusieurs semaines. La régularité prime sur la perfection.

L'ARCHITECTE DE TA LONGEVITE

SOMMEIL : APPROFONDISSEMENT

10 règles complémentaires aux 5 fondamentaux de la Fiche 1

A - AUTOUR DU REPAS ET DU MOUVEMENT

6	**Dernier repas 3h avant le coucher** Un repas trop proche ou trop lourd interfère avec l'endormissement et la qualité du sommeil profond. Préfère un dîner léger si l'horaire est tardif.
7	**Exercice intense avant 19h-20h** Le sport intense tard le soir retarde l'endormissement (température corporelle et cortisol élevés). L'exercice matinal, lui, favorise au contraire un bon rythme veille-sommeil.
8	**Douche ou bain tiède 1h avant le coucher** L'effet rebond thermique qui suit (baisse de la température corporelle) favorise directement l'endormissement. C'est le même mécanisme que la chambre fraîche.

B - LA ROUTINE DU SOIR

9	**Une séquence identique chaque soir** Ce qui compte, c'est la régularité de la séquence, pas l'heure exacte. Elle crée un signal: « C'est l'heure de dormir ».
10	**Vider son mental avant de dormir** 3 gratitudes du jour + une liste rapide des pensées en suspens (« brain dump »). Les pensées non traitées sont l'une des causes les plus fréquentes de rumination nocturne.
11	**Lumières tamisées des 21h** Privilégier une lumière chaude (orange/rouge) plutôt que blanche dans toute la maison en soirée. C'est un signal environnemental simple qui déclenche la cascade de mélatonine.

C - RYTHME ET REGULARITE

12	**Limiter le décalage week-end à 1h maximum** Se coucher/lever 2-3h plus tard le week-end crée un « mini jet lag » chaque lundi. C'est un phénomène très fréquent et largement sous-estimé.
13	**Connaitre son chronotype** Lion (matinal), Ours (majoritaire), Loup (nocturne) ou Dauphin (sommeil léger) : travailler avec son rythme naturel plutôt que de lutter constamment contre lui.
14	**Réduire l'alcool en soirée** L'alcool facilite parfois l'endormissement, mais fragmente spécifiquement le sommeil profond et paradoxal en 2e partie de nuit.
15	**Magnésium bisglycinate si besoin** 300-400mg, 1h avant le coucher. Le complément le plus documenté pour soutenir le sommeil, en complément des habitudes, jamais a leur place.