

News #12 - Décembre 2023

Bienvenue sur ma newsletter de Décembre !!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci, je vous parle dusommeil!



1 français sur 3 déclare souffrir d'un trouble du sommeil.

8 millions de français ont consommé des somnifères au moins une fois dans les 12 derniers mois.

Petit rappel sur les phases d'un cycle de sommeil

Chaque nuit est constituée de 4 à 6 cycles sachant qu'un cycle de sommeil dure entre 60 et 90 minutes.

- **Endormissement** (5-10 min) = bâillement + ↘ vigilance + ↘ T° + ↘ tonus musculaire
- **Sommeil lent léger** (10-15 min) = ↘ rythme cardiaque + réveil facile + réceptifs aux stimuli extérieurs
- **Sommeil lent profond** (45-60 min) = phase la plus profonde avec détente et régénération
- **Sommeil paradoxal** (10-15 min) = phase des rêves avec mouvements rapides des yeux + respiration irrégulière + activité cérébrale intense et sans tonus musculaire
- **Réveil**

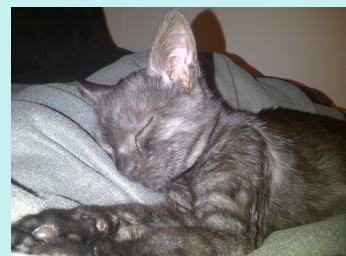


Conseils pour s'endormir

- éviter les boissons excitantes en fin de journée : café, thé, soda
- boire une tisane: verveine, passiflore, valériane
- pratiquer une activité physique régulière
- avoir une chambre entre 16/19°
- réserver son lit au sommeil
- opter pour des lampes de chevet avec des couleurs dites "chaudes" (2700-3000K)
- se coucher 2 heures après le souper
- être régulier dans nos horaires de coucher et de lever
- adopter un rituel de coucher
- bannir les écrans au lit
- lire un livre ou un magazine

Conseils si insomnie

- respirer en gonflant le ventre ➡
- pratiquer la cohérence cardiaque ❤️
- se recentrer en écoutant votre respiration et votre pouls
- penser à un de vos voyages préférés 🌍
- mentaliser les différents mouvements d'une voie d'escalade
- penser à votre sport
- visualiser une image qui vous apaise 🌸🌈🏔️🌅
- écouter le ronron d'un chat 🐱
- compter les moutons 😊



Quelques podcast pour mes lecteurs coureurs et non coureurs 😊 !!



[Comment s'endormir en 5 min ?](#)

[La sieste : bonne ou mauvaise pour le coureur ?](#)

[5 perturbateurs fréquents chez le coureur](#)

Si vous avez besoin de conseils personnalisés pour vous détendre avant de vous endormir, n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

[Prendre Rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com

