

du 1er juillet au 31 octobre 2018

**L'EQUIPE** numérique

**1€ le premier mois\*** puis 9,99€ / mois sans engagement

\*voir conditions



Les nouveaux équipements...



Faire vos semelles chez le...



Le top des régions où...



Comment optimiser son...

Bien-être

# Comment optimiser son sommeil ?

Publié le mercredi 26 septembre 2018 à 13:05

Le rythme du mois de septembre vous a épuisé et vous ne trouvez plus le sommeil ou pire encore, vous êtes réveillé maintes et maintes fois pendant la nuit ? Comment faire ? Les conseils de Carole Mégrot, de la FFSE.

 Partager sur Facebook

 Tweeter

 Google+

**115** partages



Les astuces pour améliorer votre sommeil. (©shutterstock)

De nombreuses personnes rencontrent des problèmes de sommeil : insomnies, sommeil non récupérateur et de mauvaise qualité, endormissements trop

Coaching

- 12:30 **Muscultation - Tutos vidéos** 3 exercices pour vo... ▶
- 04/10 **Muscultation** Comment muscler ses mains ?
- 04/10 **Muscultation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le... ▶
- 03/10 **Fitness** La technique des montées d'escaliers
- 03/10 **Muscultation - Tutos vidéos** 3 exercices avec un... ▶
- 02/10 **Fitness** Connaissez-vous la battle rope ?
- 02/10 **Muscultation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le ... ▶
- 01/10 **Running** De la marche à la course : comment fair...
- 01/10 **Muscultation** Trois exercices pour les biceps ▶
- 28/09 **Bien-être** Faire vos semelles chez le podologue
- 27/09 **Running** Le top des régions où aller courir
- 27/09 **Tous sports** Le top 20 des nouveaux équipements...

< 1/10 >

tout le chrono

tardifs et multiples réveils nocturnes... Or les conséquences des troubles du sommeil impactent fortement la qualité de vie, car ils peuvent entraîner une fatigue mentale, diminution de la concentration, troubles de la vigilance, baisse des performances physiques et cognitives entre autres.

Comment faire si je me réveille plusieurs fois dans la nuit ou si je ne m'endors que plusieurs heures après m'être couché ? Comment résoudre mes petits problèmes de sommeil ? **Carole Mégrot**, formatrice à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), nous donne quelques conseils pour avoir un sommeil réparateur et de qualité.

## Je diminue l'exposition aux nouvelles technologies

La surexposition aux tablettes, téléphones, consoles de jeux et ordinateurs va avoir tendance à retarder l'endormissement. En effet, plus nos yeux sont soumis à la lumière bleue qu'émettent ces appareils, plus la production naturelle de mélatonine est décalée (hormone qui provoque l'endormissement). Bien que les fabricants réduisent l'émission de lumière bleue en soirée sur les appareils récents, le scintillement des écrans et la nature de ce que nous regardons peuvent altérer la qualité de l'endormissement.



Préférez plutôt un livre qu'un écran ! (@shutterstock)

## J'adopte une alimentation légère et équilibrée le soir

Ce que l'on mange au dîner joue en partie sur la qualité de notre sommeil. Il est en effet conseillé de manger léger, d'éviter les protéines animales qui sont longues à digérer et de favoriser plutôt les légumes, les céréales, les féculents et les légumineuses. Ces aliments favorisent la production de sérotonine ce qui permettra d'augmenter la synthèse de mélatonine. Il est également préférable de ne pas manger trop tard afin que la digestion soit faite avant que l'on aille se coucher. Une digestion en position allongée peut provoquer douleurs à l'estomac et ballonnements. Les excitants en tout genre sont également à proscrire (cigarettes, alcool, café ou autre).

## Je pratique une activité physique modérée en soirée

Il est assez fréquent de pratiquer des activités physiques et sportives le soir, en raison de nos activités professionnelles chargées en journée. Elles peuvent être

**L'ÉQUIPE** numérique

**1€ le premier mois\***

puis 9,99€ / mois sans engagement

**j'en profite**

\*voir conditions

## L'Équipe Explore



bénéfiques pour le sommeil si elles ne sont pas pratiquées trop tard ou, dans tous les cas, trop proches du coucher. Dans l'idéal, la température corporelle doit être basse pour provoquer l'endormissement. Or, la pratique d'une activité physique intense et tardive va avoir tendance à augmenter cette température interne du corps. Tournez-vous donc plutôt vers la pratique d'activités apaisantes à intensité modérée en soirée comme du yoga par exemple, sinon préférez la pratique en journée si votre emploi du temps le permet.

## Je pratique des exercices de respiration

Il est conseillé de faire des exercices de respiration pour favoriser l'endormissement et assurer une bonne qualité de sommeil. Ces exercices vont aider à lâcher prise, évacuer le stress de la journée et stopper les pensées incessantes.

### *Voici quelques exercices de respiration à pratiquer sans modération :*

La respiration carrée va permettre à votre esprit de se calmer : allongé les yeux fermés, j'inspire sur quatre temps, je bloque ma respiration sur quatre temps, j'expire sur quatre temps, puis je bloque à nouveau sur quatre temps. Je recommence l'exercice une dizaine de fois.

L'exercice du 4-7-8 va permettre d'atteindre rapidement un état de détente favorisant l'endormissement. En position allongée, je touche mon palais du bout de la langue, juste derrière les incisives du haut. Je tiens cette position durant l'exercice. Je ferme la bouche et j'inspire tranquillement par le nez en comptant (dans ma tête) jusqu'à 4. Je retiens mon souffle en comptant jusqu'à 7. J'expire bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8. Je répète trois fois cette respiration en 4-7-8. 🏹

## À vos agendas !

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) organise le jeudi 27 septembre 2018 à La Défense les rencontres européennes du sport et des entreprises : European Meetings of Company sport (EMoCS). Au programme : la 3ème édition du salon Sport Wellness Lab, des conférences et tables rondes, un village sportif, un challenge connecté en équipe, etc. Événement gratuit et ouvert à tous, de 9h à 18h. Inscription obligatoire sur : <https://www.eventbrite.fr/e/european-meetings-of-company-sport-emocs-tickets-47294256394?aff=eac2>

## top5

Tous sports

**1** **Faire vos semelles chez le podologue**

2 267 vues

Tous sports

**2** **Comment optimiser son sommeil ?**

483 vues

Tous sports

**3** **Le top des régions où aller courir**

201 vues

Tous sports

**4** **Les sushis font-ils mincir ?**

5 vues

Tous sports

**5** **Les courses à ne pas manquer fin 2018**

2 vues

## jeux & concours

**E**

**E**

## 7 Commentaires

les mieux notés

les plus récents



**vallet** - 20h02

Sinon une bonne pignnnnolllle. Ça marche bien.

répondre

signaler



7



2

tous les commentaires (7) (7)

commenter cet article

*E*

*E*

*E*

*E*

tous les jeux

**à ne pas  
manquer**

*E*

*E*

## JUDO

Championnats du Monde 2017  
Teddy Riner  
Lucie Décosse  
Celine Lebrun  
Gevrise Emene  
Audrey La Rizza  
Automne Pavia  
Ugo Legrand

## BOXE

Mohamed Ali  
Floyd Mayweather  
Manny Pacquiao  
Jean-Marc Mormeck  
Vladimir Klitschko  
Lazaro Alvarez

## VOLLEY-BALL

Euro Masculin  
Play-offs Ligue A

## ESCRIME

Championnats du Monde 2016  
Palmarès

## SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet  
Jason Lamy Chappuis  
Alexis Pinturault  
Coline Mattel  
Shaun White  
Adrien Theaux  
Julien Lizeroux

## SKI FREERIDE

Freeride World Tour  
Home from the top  
Coupe du monde

## CODE PROMO

## SURF

Kelly Slater  
Mick Fanning  
World Surf League  
Joan Duru  
Carpe Diem  
Blog Jérémy Florès  
On the ride again

## AUTRES

Paris 2024  
Tokyo 2020  
Donne-moi du mou  
Coupe du monde escalade  
Alpinisme  
Ultra-trail  
VTT de descente



compte



facebook



twitter



rss



newsletter



mobile



services



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts