



Dormez plus... Perdez plus!



J'ai pris des vacances dernièrement. J'en suis revenue ravie ou, devrais-je dire, ravissante! En plus d'avoir un de ces bronzages qui en fait rêver plus d'une, j'avais une mine reposée et... j'avais éliminé mes quelques kilos en trop! Ceux-ci avaient été accumulés car j'avais repoussé mes vacances à maintes reprises... depuis au moins 2 ans! Eh oui, pas de repos... plus de kilos! Je vous explique...

J'ai toujours admiré les gens qui se donnent à fond dans tout ce qu'ils font. Par contre, il vient un temps où il faut savoir reconnaître ses limites et se donner un temps de pause. D'ailleurs, lors de ma première rencontre avec un client, quelques questions s'imposent habituellement à ce sujet: « Comment est votre sommeil? Sa qualité? Sa durée? Est-ce que vous vous réveillez la nuit? Si oui, à quelle heure et pourquoi? » Toutes ces questions nécessitent des réponses car celles-ci peuvent me donner une bonne idée de la condition physique du client et de son système hormonal.

Certaines personnes ont l'impression qu'elles doivent toujours en faire plus afin d'obtenir une meilleure qualité de vie et d'avoir un plus beau *body*. Rappelez-vous que toute chose positive pratiquée à l'excès peut devenir une

action négative. Pour savourer la vie, il vous faut donc ralentir, vous amuser et, bien sûr... dormir! Car dormir, c'est aussi la vie!

Loin d'être comme une petite mort, tel que surnommé par les Grecs, le sommeil est un état passif nécessaire à la vie. Le sommeil constitue en moyenne le tiers de la durée d'une vie! Raison de plus pour s'y attarder. La qualité et la durée du sommeil sont primordiales car c'est à ce moment que l'organisme refait le plein pour la journée suivante. Celui-ci est tout aussi précieux pour votre état mental que pour votre état physique. C'est le facteur principal de votre bien-être, de votre équilibre.

Pendant que vous dormez, l'activité psychique atteint son niveau le plus bas. Les dépenses caloriques diminuent

fortement. J'en entends déjà une couple qui doivent se dire: «Mais alors, pourquoi ce titre? Cela ne fait aucun sens!»... J'y arrive, mesdames... patience! Il n'y a pas que les calories dans la vie! De plus, le rythme cardiaque diminue de 10% et la tension artérielle chute de 20% tandis que le rythme respiratoire et le tonus musculaire diminuent.

Mais, tandis que certaines activités ralentissent, d'autres débutent... Une production d'hormone de croissance s'amorce. Celle-ci est essentielle à la synthèse de la protéine. En d'autres termes, elle rend possible le renouvellement cellulaire, l'entretien des muscles, des tissus et des os. Par le fait même, si votre sommeil est récupérateur, votre métabolisme basal n'en sera qu'augmenté. Vous brûlerez plus de calories au cours de la journée parce que vous serez reposées!

« La qualité et la durée du sommeil sont primordiales car c'est à ce moment que l'organisme refait le plein pour la journée suivante. »

Ceci permet à la mélatonine (un neurotransmetteur) de vous assurer un sommeil récupérateur ainsi que la régulation des rythmes biologiques (veille/sommeil), tout en suivant le changement de clarté. Par conséquent, elle conditionne et régularise le bon fonctionnement de votre horloge interne. Un petit conseil: dormez dans une chambre sombre (sans lumière, sans veilleuse, ni clair de lune). De grâce, faites de même pour vos enfants. Rassurez-les: le *Bonhomme sept heures* est couché à huit! Il a été prouvé qu'à chaque fois que vous ouvrez les yeux pendant la nuit, cela stoppe la production de mélatonine. À vous de conclure... si cela stoppe, cela implique que vous vous sentirez un peu enflée le lendemain... Soyez sages, fermez vos *quenoëils!*

On peut d'ailleurs observer, chez quelqu'un privé de sommeil ou de bon sommeil, des changements radicaux dans sa personnalité. Si cela demeure non-traité, il se pourrait que cette condition évolue vers des troubles psychologiques. Donc, en plus d'être gonflée au point de ne plus pouvoir enfiler vos petits shorts, vous n'aurez plus d'amis... Pas trop le *fun!*

Une personne qui ne récupère pas ralentit automatiquement son métabolisme basal. Par ce fait, toutes vos stations internes (fonctions pancréatiques, rénales, intestinales, cérébrales et j'en passe) sont influencées négativement.

De plus, votre métabolisme stressé voudra vous garder en vie et se trouvera dans l'obligation de ralentir

sa dépense énergétique. Le stress, amplifié par le manque de sommeil, peut mener à la sécrétion de cortisol (une hormone de stress, un peu comme l'adrénaline, mais de moins bonne qualité) inversée (qui est plus élevée en fin d'après-midi et en soirée qu'au réveil). Résultat: un emmagasinage des gras au niveau de l'abdomen et la possibilité d'éventuelles insomnies.

Donc, si je résume: lorsque nous ne dormons pas ou si nous dormons mal, nous dérégulons notre horloge biologique. Avis à toutes celles qui veulent enfanter, dormez mesdames! Vos hormones vous feront honneur! Être trop fatiguée et stressée n'est certes pas la recette secrète pour fonder une famille... et il va sans dire que votre libido ne sera pas très élevée non plus.

Comment régler le problème? Voici mes quelques petits trucs:

1 Ayez de bonnes habitudes alimentaires afin d'optimiser votre métabolisme tout au long de la journée. Le soir venu, vous vous retrouverez dans les bras de Morphée plus rapidement et vous vous réveillerez vivifiée. De fil en aiguille, votre horloge interne sera normalisée. C'est ce qu'on appelle remettre les pendules à l'heure.

2 Prenez un bain de sel d'Epsom (2-3 tasses) et buvez 1 tasse d'eau chaude avec 1/4 de c. à thé de petite vache et de sel d'Epsom. Détendez-vous pendant au moins 20 minutes. La petite vache (bicarbonate de soude) aide à diminuer la rétention d'eau, elle améliore la circulation sanguine, elle régularise la pression artérielle et elle aide également à la digestion. Son effet diurétique est causé par sa production de dioxyde de carbone (CO₂) dans notre estomac et notre intestin ce qui, en retour, favorise le sommeil. Consommé avec le sel d'Epsom, ce breuvage aide à la relaxation et à la récupération musculaire. De plus, le sulfate de magnésium provenant du sel d'Epsom augmentera votre métabolisme.

3 Après un bon bain ou une bonne tisane de valériane, essayez graduellement de vous habituer à dormir de 7 à 8 heures par nuit. Une étude californienne menée auprès de plus d'un million d'Américains pendant six ans a démontré qu'il y a 12% plus de risques de décès au cours des six années suivantes chez ceux qui dormaient entre 6 et 7 heures. Ce risque augmente à plus de 15% chez ceux qui dormaient moins de 4 heures par nuit.

4 Prenez le temps de faire de l'exercice au moins 3 fois par semaine. Un tout petit 20 minutes par session peut faire une grande différence.

5 Finalement, le meilleur remède demeurera toujours l'équilibre: repos, nutrition et exercice... Répétez la recette.

Alors, sachant tout cela, vous devriez certes vous mettre au dodo! La *Belle au bois dormant* n'a pas hérité de ce nom pour rien, n'est-ce pas?

Soyez ProActif! Musclez votre santé!