



LA TROUSSE À OUTILS

POUR MIEUX DORMIR

FEMME.FITNESS

OUTILS POUR L'EXPOSITION AU SOLEIL ET UVB

Tel que mentionné rapidement au point 1 de [l'article sur le sommeil](#), la production de vitamine D est aussi importante pour la qualité de ton sommeil. Pour qu'elle se produise, l'exposition aux rayons UVB doit se faire. Ce sont eux qui aideront à contrebalancer les rayons UVA associés au vieillissement de la peau et autres problèmes. Les UVB doivent donc être présents lors de ton exposition au soleil pour permettre à ton corps de produire plus de vitamine D.

Malheureusement, selon le temps de l'année et ta situation géographique, la distance et l'inclinaison du soleil peuvent rendre la production de vitamine D impossible. Car, à certains moments de la journée et de l'année, les rayons UVB sont absents.

Pour en connaître les heures et les périodes de l'année durant lesquelles une exposition sécuritaire au soleil peut être bénéfique, le calculateur suivant te sera utile:

- ▶ [Sunlight Calculator \(Outil 1\)](#)
- ▶ [Vidéo pour t'aider à utiliser le calculateur](#)

Si tu vis dans une région du monde comme le Québec, tu réaliseras que la production de vitamine D, même en été n'est vraiment pas évidente. Étant possible entre 10 et 14h durant la période estivale et pas du tout le reste de l'année, il n'est pas surprenant de voir autant de personnes avec une carence ou du moins qui ne produisent pas une quantité adéquate de vitamine D... Pour cette raison, [un supplément en vitamine D \(outil 2\)](#) est souvent conseillé. Du moins, pour la période hivernale.

Pour une exposition au soleil sécuritaire: Une durée de 10 à 20 minutes d'exposition est normalement suffisante pour élever ton niveau de vitamine D de façon adéquate. Protège les parties de ton corps les plus fragiles. La peau du visage et celle autour des yeux sont plus minces. Vaut mieux

la protéger pour empêcher le vieillissement prématuré de ces régions. Elles n'affecteront presque pas la production de vitamine D. Protège également le reste du corps pour des durées prolongées. Car, de toute façon, le corps arrêtera sa production de vitamine lorsque tu auras atteint un niveau adéquat. Et, tu éviteras ainsi des risques de coup de soleil et cancer de la peau.

OUTILS DE LUMINOTHÉRAPIE

Une carence à l'exposition de la lumière du jour peut entraîner des cycles anormaux de tes hormones et une mauvaise qualité de ton sommeil. Si tu es restreinte à un environnement sans lumière toute la journée et n'as pas de possibilité de sortir dehors le matin, le midi ou durant les pauses, alors peut-être la luminothérapie peut vraiment te sauver. Essaie de prendre la lumière naturelle avant toute chose, mais sinon, magasine les lampes!

- ▶ [Lampes de luminothérapie \(outil 3\)](#)

OUTILS POUR RÉDUIRE L'IMPACT DE TES ÉCRANS

L'exposition à la lumière artificielle stimule la production de cortisol et supprime celle de la mélatonine. La meilleure façon d'éviter le problème est de fermer tes appareils électroniques et tes écrans au moins 90 minutes avant d'aller au lit. Dans les cas extrêmes, utilise les outils suivants pour réduire leurs effets néfastes sur ton sommeil.

- ▶ [F.Lux pour tes appareils Apple \(outil 4\)](#)
- ▶ [Ces apps pour tes téléphones Androids](#)

OUTILS POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

Une chose que l'on ne pense pas toujours quand vient le temps de faire de notre chambre à coucher un environnement propice au sommeil est la qualité de notre air. Si tu respires mieux en nature à cause de l'air pur, ce n'est pas pour rien! Elle est filtrée par les milliers d'arbres et de plantes. Tu peux faire pareil en t'achetant une plante filtrante d'air! ;-)

- ▶ [La English Ivy](#) (**outil 5**) est une plante reconnue pour purifier l'air durant la nuit. Ce qui est parfait pour ta chambre à coucher.
- ▶ Tu peux également utiliser un [purificateur d'air](#).

Pour ce qui est de créer le meilleur environnement possible, la noirceur est également un élément important. Elle permet une meilleure production de mélatonine et elle réduit celle du cortisol. Ainsi, avoir de bons [rideaux Sun Zero](#) (**outil 6**) n'est vraiment pas un luxe!

Enfin, as-tu déjà pensé à ton matelas? Beaucoup de personnes sont surprises d'apprendre que de nombreux matelas contiennent des matériaux toxiques (PBDEs, acide borique, résine de mélamine...) qui sont la cause de problèmes de santé. Petit conseil, plus un matelas est simple, moins il contient de couches, moins il risque de contenir des produits chimiques. Et, moins de chance il y a de développer une couche de bactéries nuisibles.

- ▶ [Tuft & Needle](#) (**outil 7**).

OUTILS SUPPLÉMENTAIRES – COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Enfin, comme tu l'as appris au point 20 de [l'article sur le sommeil](#), certains compléments alimentaires peuvent aider à avoir un sommeil de qualité. En voici quelques uns sécuritaires:

- ▶ **Le magnésium (outil 8)** - pouvant être pris au quotidien, parce qu'il est l'un des minéraux les plus impliqués avec le sommeil et le plus carencé chez la population mondiale.
- ▶ **Les probiotiques (outil 9)** - pouvant généralement être pris au quotidien, pour aider à la santé intestinale qui l'on sait est très impliquée dans la qualité du sommeil.
- ▶ Certaines herbes telles la camomille, le kava kava et [la Valerian \(outil 10\)](#) - à l'occasion.
- ▶ Le 5-HTP, le GABA et le L-Tryptophan sont aussi des composés utilisés pour aider au sommeil.



La valériane et les derniers suppléments alimentaires peuvent être utilisés pour les occasions spéciales où tu as vraiment besoin d'aide pour une bonne nuit de sommeil. Les suppléments spécialement conçus pour le sommeil ne devraient être utilisés au quotidien. Ça crée une dépendance...

Tandis que les deux autres (magnésium & probiotiques) sont de bons suppléments à intégrer dans son plan alimentaire. Ils peuvent être arrêté à l'occasion pour mieux en ressentir les bienfaits, mais les arrêter n'est pas une nécessité.

20 TRUCS POUR BIEN DORMIR:

COMMENT BIEN 20 DORMIR TRUCS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

Femme.Fitness

Expose-toi 30 minutes le matin à la lumière naturelle du jour

Prends un café ou 2 le matin, et du décaféiné le reste de la journée

Surveille ta santé intestinale

Perds du poids!

Nettoie ta chambre et fais-la aérer

Garde la température de ta chambre fraîche, mais pas trop...

Fais comme Dracula, dors dans le noir total

Fais ton entraînement tôt le matin

Respecte ton horloge biologique, leve-toi et couche-toi avec le soleil

Ferme tous tes écrans bleus au moins 90 minutes avant d'aller au lit

Sors tous tes gadgets de ta chambre à coucher

Se saouler pour s'endormir plus rapidement?! À ÉVITER!

Fais une activité relax au moins 60 minutes avant le dodo

Pour bien t'endormir... rien de mieux qu'un bon orgasme!

Dors toute nue ou presque

Ne coupe pas un cycle de sommeil, dors 7h30 ou 9h

Attention à ta position

Un bon matelas et des bons oreillers, c'est important!

Dans un monde idéal, ne travaille pas de nuit...

Utilise la supplémentation intelligemment

Tu aimerais connaître les raisons pourquoi ces trucs pour bien dormir fonctionnent?

Visite:

[Femme.Fitness/bien-dormir](https://www.femme.fitness/bien-dormir)

Tous les détails sur [femme.fitness/bien-dormir](https://www.femme.fitness/bien-dormir)

[femme.fitness/bien-dormir](https://www.femme.fitness/bien-dormir)

Envie de transformer ton corps et ta vie avec des résultats DURABLES?

[Le Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent](#) est le seul système de coaching qui utilise la science des habitudes pour développer un mode de vie sain.

Programme complet, ÉTAPE PAR ÉTAPE, conçu pour:

- ✓ Savoir exactement quoi faire, comment le faire et pourquoi le faire!
- ✓ Te garder motivée et engagée, pas seulement les premières semaines.
- ✓ T'amener un mode de vie sain, actif et énergétique, mais aussi: un ventre plat et ferme, des bras et des cuisses toniques, de belles fesses...
- ✓ Te rendre autonome dans ta mise en forme pour ne plus dépendre d'un entraîneur pour te dire quoi faire.
- ✓ Te transformer physiquement et mentalement en étant plus en forme, plus confiante et heureuse avec des habitudes constantes que tu prendras plaisir à maintenir longtemps! 🏆

Prête à adopter de saines habitudes qui durent?

VOIR LE CHALLENGE