Hors-série du tuto ! #1

DEPUIS 2001

Le sommeil

Un anti-cernes trop souvent oublié

Coucou c'est le tuto!

<u>La sieste</u> <u>sur commande</u>:

c'est vraiment possible?

Les réponses à toutes vos questions dans ce numéro!



Thème du jour:

La micro-sieste

L'art de la sieste



i tu penses que le sommeil est une perte de temps, sache que tu fais là une très grosse erreur !

En période de stress, le sommeil n'est pas toujours facile à trouver la nuit, la somnolence en amphi pendant ta 3^{ème} heure de cours se fait sentir et tu n'arrives plus à te concentrer sur autre chose que l'image de ton lit.

Une solution à tes problèmes : <u>la micro-sieste</u>!

Elle te remettra d'aplomb pour tes longues heures de travail acharné.



En effet, les amphis c'est pas le grand luxe, mais pas besoin d'un grand confort pour sombrer dans les bras de Morphée pour 10 minutes!

Tu as juste besoin de croiser tes bras, de poser ta tête sur un manteau ou une écharpe et de te détendre!

Tu peux apporter tes bouchons d'oreilles pour ne pas entendre les autres fluoter leurs cours et qui n'auront pas la chance de se détendre comme toi.

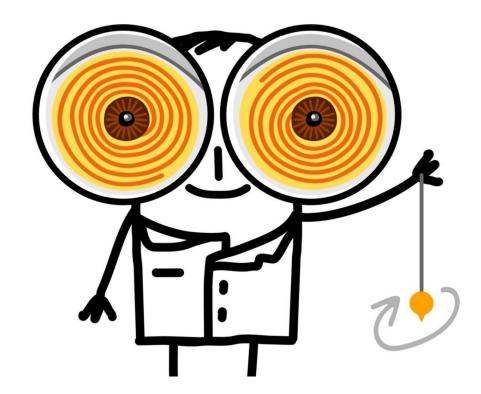
L'art de la sieste



Tu peux aussi augmenter l'efficacité de la micro-sieste par <u>l'autohypnose</u>.

Durant ce temps de repos, visualise des souvenirs positifs, tu peux aussi penser aux événements à venir pour diminuer ton appréhension.

Ainsi, tu diminues ton stress et accroît ta motivation.

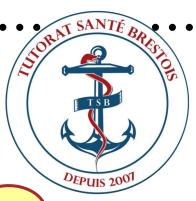


Il ne s'agit plus seulement de gommer la fatigue physique et psychologique mais de <u>travailler son mental</u>.

Certains exercices de respiration permettent d'atteindre seul cet état.

Tu peux même aller regarder sur You Tube des tutos qui t'aideront à t'approprier ces techniques.

Quelques idées reçues sur la sieste :



Quand je fais une sieste, je me sens encore plus . fatigué au réveil ...

Et bien c'est sûrement parce qu'elle dure trop longtemps!

Il ne faut pas dépasser le temps de repos de 10 à 15 minutes car au-delà, tu rentres dans la phase de sommeil profond.

Dans ce cas-là, il sera effectivement très dur de se réveiller alors que tu étais déjà en train de rêver de ta post-partiels.

Je ne bosse qu'à la BU, je ne vais pas amener mon oreiller non plus!

L'oreiller est peut-être en trop effectivement ...

Mais rien ne t'empêche de fermer les yeux la tête sur ton manteau, tu ne dérangeras personne et ça ne pourra que te faire du bien!

Et tu auras l'avantage de ne pas piquer du nez en fin d'après-midi, contrairement à tes voisins !

Quand je ferme les yeux, je passe directement en phase de sommeil profond.



ERREUR! Ce n'est pas possible.

En si peu de temps, tu auras juste le temps de sombrer dans la phase où tes pensées sont confuses et tu peux te réveiller en sursaut.

Si tu fais ce genre de choses à la BU c'est pas grave, la plupart des gens autour de toi seront trop concentrés pour le remarquer!

> Je n'arrive pas à m'endormir DU TOUT pendant les siestes ...

Ce n'est pas grave! C'est quand même <u>bénéfique</u> de reposer ses yeux et son cerveau pendant quelques minutes. Ça permet de faire une pause pour un nouveau départ entre deux cours (du tuto!).

Tu emmagasines les infos dans le coin de ta tête et tu fais quand même un travail de mémorisation inconsciemment. Formidable, non ?

La sieste est particulièrement bénéfique pour le cerveau droit, la partie du cerveau nous permettant de créer et d'inventer.

Une étude du Centre pour l'imagerie fonctionnelle et moléculaire de l'Université de Georgetown a montré que pendant que nous nous reposons, l'hémisphère droit est en pleine activité.

Mais en bref, ça fonctionne comment la micro-sieste ???



Elle favorise la <u>relaxation</u> et permet d'abaisser les rythmes biologiques pour amener le cerveau en phase de <u>sommeil léger</u>.

Avec un peu de pratique, il est même possible d'y parvenir en quelques minutes, voire même le temps de quelques respirations profondes.

On reste à ce moment-là sensible aux stimulis extérieurs et une fois réveillée, la personne est complètement opérationnelle!

De plus, la pratiquer à des heures régulières facilite l'entrée dans un état de relâchement, ca devient comme un automatisme.

(ZZ)

S'accorder une ou plusieurs micro-siestes en cours de journée peut permettre de :

Réviser un examen plus efficacement.

D'accroître ses performances sportives (se défouler, c'est important)!

Être en forme pour un concours difficile.

D'éviter de s'endormir au volant (ce qui est plus prudent lorsque l'on rentre chez ses parents)!

Terminer rapidement un tâche urgente.





« Selon une étude du Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, une sieste courte peut rétablir l'impact hormonal d'une mauvaise nuit ».

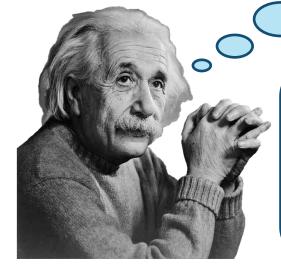
Durant la micro-sieste, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, tandis que les muscles se relâchent, permettant une véritable détente du corps et de l'esprit.

La micro-sieste permet de rester <u>efficace</u> malgré une charge de travail importante.

Quoi qu'il en soit, la micro-sieste, <u>c'est tout sauf une perte de temps</u>, ces 10 min de récupération sont super réparatrices tu verras !

VIVE LES

MICRO-SIESTES!!!



Si tu n'es toujours pas convaincu, tu feras peutêtre plus confiance à Einstein, qui la pratiquait très souvent.

Il s'éclipsait régulièrement dans la journée pour aller se reposer entre deux révolutions scientifiques.

Comment s'endormir sur commande ?



Tout commence par l'écoute de son corps : "La vigilance diminue toutes les 90 minutes en cours de journée.

On le ressent particulièrement <u>en début d'après-midi</u>, un moment propice à la micro-sieste".

C'est donc en période post-prandiale, que je te conseille vivement d'en faire une.



ZOOM SUR LA MICRO-SIESTE ACTIVE

Il suffit alors de contrôler sa respiration pour diminuer la fréquence cardiaque, décontracter les muscles et, par réflexe, induire le sommeil.

Tu peux ensuite essayer l'exercice en le faisant assis, avec de la musique ou à la BU...

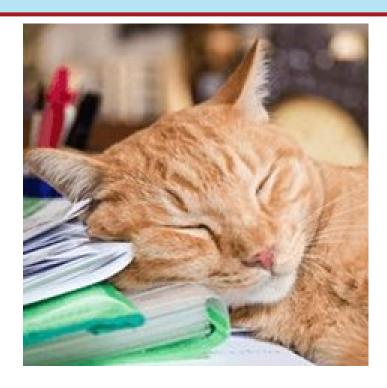
Évidemment, évite les substances stimulantes (caféine, théine, nicotine...).



Ça y est, tu es rodé, tu vas enfin pouvoir dormir n'importe où et n'importe quand.

Choisis quand même bien ton endroit, ce serait bête que tu loupes ton bus ou que tu t'endormes pendant que tu fais tes courses!

Dans tous les cas, te voilà maître de ton sommeil, tu vas pouvoir goûter aux plaisirs de la zénitude comme ce petit chat!



Un conseil : mets un réveil si tu ne veux pas être en retard pour le tuto !

Fin de ce 1er numéro, à bientôt pour de nouveaux thèmes!