

Protocole Sommeil Profond : 15 min pour hacker votre nuit

La routine des 90 dernières minutes

Ce protocole n'est pas une suggestion, c'est un cadre conçu pour signaler à votre cerveau que la journée est terminée et que la phase de réparation doit commencer.

T - 90 min : Le "Coup de sifflet" (5 minutes)

- **Action** : Coupez toutes les notifications "travail" (Slack, Emails, LinkedIn).
- **Pourquoi** : Pour stopper la production de cortisol (hormone du stress) qui bloque la mélatonine.
- **Conseil Valery** : Activez le mode "Repos" automatique sur votre smartphone à cette heure précise.

T - 60 min : Le Blocage Lumineux (2 minutes)

- **Action** : Baissez l'intensité des lumières de votre logement. Si vous devez rester sur un écran, portez vos lunettes anti-lumière bleue.
- **Pourquoi** : La lumière bleue simule le soleil et fait croire à votre cerveau qu'il est midi, retardant votre endormissement de plusieurs cycles.

T - 30 min : La Décharge Mentale (3 minutes)

- **Action** : Prenez un papier et un stylo. Notez les 3 tâches prioritaires de demain et la "victoire" de la journée.
- **Pourquoi** : Cela vide votre "mémoire vive" (RAM) mentale. Vous n'aurez pas besoin de ruminer ces tâches une fois dans le noir.



T - 15 min : Le Protocole d'Endormissement (5 minutes)

- **Action** : Utilisez la méthode respiratoire **4-7-8** :
 1. Inspirez par le nez pendant **4 secondes**.
 2. Bloquez votre respiration pendant **7 secondes**.
 3. Expirez bruyamment par la bouche pendant **8 secondes**.
- **Pourquoi** : Cela force votre système nerveux à basculer du mode "Alerte" au mode "Parasympathique" (repos).



La Checklist de Chambre (Dernière vérification)

- **Température** : Idéalement entre 18°C et 19°C. Le corps doit baisser sa température pour dormir.
- **Obscurité** : Zéro diode lumineuse (cachez les voyants des multiprises).
- **Silence** : Si besoin, lancez un "Bruit Blanc" constant pour masquer les bruits parasites.

"La qualité de votre journée commence la veille au soir."

Rendez-vous demain sur trendtens.com pour analyser vos scores avec votre nouveau tracker.