



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #11

17/06/2017

Titre

Créé le

JE RECOMMANDE DE MESURER SOMMEIL PROFOND ET SOMMEIL LÉGER !

Le sommeil de bonne qualité représente l'un des outils les plus puissants pour améliorer notre état de santé général ou pour se remettre d'une maladie, voire soulager de nombreuses maladies chroniques qui représentent le véritable fléau de nos sociétés modernes.

D'après mon expérience personnelle complétée par des rapports anecdotiques d'un nombre croissant de patients équipés de tels dispositifs, je perçois qu'il est primordial de trouver un équilibre favorable entre le sommeil léger et le sommeil profond, et ce grâce au monitoring du sommeil.

Personnellement, j'utilise une montre WITHINGS° qui se connecte à mon smartphone grâce à une application spécifique, et je pense que c'est assez fiable...

Mes résultats personnels démontrent clairement que l'efficacité du sommeil en vue de récupérer et effacer la fatigue de la veille dépend uniquement de la durée du **sommeil profond**. La récupération n'est pas du tout liée à la quantité de **sommeil léger** et donc pas au sommeil total dont on bénéficie !

Cette approche permettrait à chacun d'optimiser l'équilibre entre sommeil profond et sommeil léger, une tendance hautement profitable même si on n'allonge pas la durée du sommeil total.

De nombreux paramètres doivent être soumis à l'expérimentation : adapter la chambre à coucher (pas de lumière, température fraîche, pas de bruit) ; éviter la lumière bleue des écrans le soir (filtres rouges indispensables) ; aller au lit avant 23h ; dîner plus tôt ; boire peu d'alcool ; faire de l'exercice (mais pas le soir, pas trop d'intensité, pas en quantité excessive) ; ne pas prendre de somnifères (qui entraînent davantage de sommeil léger) ; essayer la **mélatonine**, le **magnésium** (voir [citation #11](#)), la **taurine**, le **GABA**, la **theanine**, l'**apigénine**, les **herbes apaisantes**...

Tous ces éléments naturels conçus pour améliorer le sommeil profond peuvent être associés selon une infinité de combinaisons dans le cadre de programmes hautement personnalisés basés sur le feed-back et sur les dosages biologiques (notamment pour les taux de magnésium et de mélatonine).