



# Défi de la réduction de caféine l'après-midi



**Arrêtez la consommation de caféine à partir du milieu de l'après-midi pour améliorer les habitudes de sommeil**

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de la réduction de caféine l'après-midi ! Si vous cherchez à améliorer votre sommeil, vous êtes au bon endroit ! Au cours des 14 prochains jours, vous réduirez progressivement votre consommation de caféine, en vous concentrant sur l'arrêt de toute prise de caféine avant midi. En faisant ce simple ajustement, vous découvrirez les avantages incroyables d'un sommeil ininterrompu et réparateur.

Ce défi est axé sur l'arrêt de la caféine à midi. Si vous souhaitez réduire votre consommation de caféine tout au long de la journée, commencez par le défi de la réduction de caféine.

## QUELS SONT LES RISQUES DE LA CAFÉINE POUR LA SANTÉ ?

Entre le milieu et la fin de l'après-midi, votre rythme circadien (l'horloge interne de votre corps) baisse naturellement, signalant que l'heure du repos approche. Souvent appelée « l'effondrement de l'après-midi », cette baisse d'énergie naturelle empêche de nombreuses personnes de rester motivées et concentrées. La caféine est un moyen pratique de ramener l'organisme à un état d'alerte, mais à quel prix ?

Les recherches sur la caféine et le sommeil sont infinies - il ne fait aucun doute que la caféine, en particulier lorsqu'elle est consommée trop près de l'heure du coucher, a des effets perturbateurs sur le sommeil. La recherche suggère que la consommation de caféine devrait être arrêtée environ 8 heures avant le coucher. Certaines études suggèrent un délai de 6 heures avant le coucher, tandis que d'autres recommandent la prudence et considèrent que le délai de 10 heures est le plus sûr. En fin de compte, le moment exact varie d'une personne à l'autre - une bonne règle de base serait d'arrêter toute consommation de caféine après le dîner.

### Réduire progressivement

Si vous consommez régulièrement de la caféine tout au long de l'après-midi, commencez par ralentir votre consommation à partir de 16 heures, en progressant par la suite. Avancez l'heure cible d'une heure chaque jour ou presque. Pendant que vous procédez à ces ajustements, utilisez le journal guidé du sommeil ci-dessous pour suivre comment vos nouvelles habitudes en matière de caféine ont contribué à améliorer votre sommeil.

# RÉDUCTION DE CAFÉINE L'APRÈS-MIDI

## Augmentez naturellement votre niveau d'énergie

Lorsque votre niveau d'énergie commence à baisser l'après-midi, reprenez le dessus grâce à ces conseils simples.

- 1. Restez hydraté :** Rester hydraté aide à donner de l'énergie à votre corps et, éventuellement, à combattre le besoin de caféine en premier lieu. Si vous êtes déshydraté, il est normal de se sentir fatigué ou de manquer d'énergie. Gardez une bouteille d'eau réutilisable sur votre bureau ou dans la voiture pour être sûr d'avoir un moyen facile d'étancher votre soif !
- 2. Bougez :** Même de courtes périodes d'exercice physique peuvent avoir un impact considérable sur vos niveaux d'énergie. Les exercices légers libèrent des endorphines, augmentent le flux sanguin vers le cerveau et vous aident à vous sentir plein d'énergie, sans avoir besoin de caféine. Lorsque vous vous sentez tenté par une boisson cafénée, essayez plutôt de faire une promenade à l'extérieur ou de vous étirer.
- 3. Prenez une collation :** Bien qu'il puisse être tentant de remplacer votre dose de caféine par une friandise sucrée, les collations à forte teneur en sucre feront grimper votre taux de glycémie et ne feront qu'empirer votre niveau d'énergie une fois que le pic de sucre initial disparaît. Il est préférable d'opter pour une collation saine et équilibrée qui vous fournira une énergie durable pour passer l'après-midi. Essayez quelque chose comme :
  - Fruits frais ou séchés avec du beurre de noix
  - Yogourt grec et baies
  - Greek yogurt and berries
  - Fromage et craquelins
  - Maïs soufflé

## LE DÉFI

Pendant les 14 jours suivants, suivez votre sommeil à l'aide du modèle de journal ci-dessous. Observez l'évolution ou l'amélioration de votre sommeil lorsque vous modifiez l'heure à laquelle vous arrêtez de consommer de la caféine. Servez-vous de votre sommeil comme guide - devez-vous continuer à arrêter la caféine à 12 h ou si votre corps est à l'aise avec la caféine à 14 h ou à 16 h une fois que vous avez terminé votre défi ?

En surveillant assidûment votre sommeil, vous obtiendrez des informations précieuses sur vos habitudes et vous ferez des progrès pour réduire votre dépendance à la caféine !

# RÉDUCTION DE CAFÉINE L'APRÈS-MIDI

## JOURNAL DU SOMMEIL DU DÉFI DE LA RÉDUCTION DE CAFÉINE L'APRÈS-MIDI

Date: \_\_\_\_\_

**1. Heure à laquelle je suis allé(e) au lit :** \_\_\_\_\_

**2. Heure à laquelle je me suis endormi(e) :** \_\_\_\_\_

**3. Nombre de fois où je me suis réveillé(e) pendant la nuit :** \_\_\_\_\_

**4. Durée totale du sommeil :** \_\_\_\_\_

**5. Qualité du sommeil (échelle de 1 à 10) :** \_\_\_\_\_

**6. Rêves (le cas échéant) :** \_\_\_\_\_

**7. Heure à laquelle je me suis réveillé(e) :** \_\_\_\_\_

**8. Comment je me suis senti(e) au réveil :** \_\_\_\_\_

**9. Niveaux d'énergie tout au long de la journée (échelle de 1 à 10)**

- Matin : \_\_\_\_\_

- Après-midi : \_\_\_\_\_

- Soir : \_\_\_\_\_

**10. Consommation de caféine (type et quantité) :** \_\_\_\_\_

Par exemple : 8 h 00 du matin : 1 tasse de café

**11. Activité physique :** \_\_\_\_\_

**12. Sieste (le cas échéant, et durée) :** \_\_\_\_\_

**13 : Notes/Commentaires :**



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Réduction de caféine l'après-midi**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

