

Se lever tôt : quels bienfaits ?

Publié le 13/12/2018

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

femme réveil en forme

Se lever plus tôt : une philosophie de vie

Et si vous débutiez votre journée aux aurores ? Certains ont déjà franchi le pas et profitent de cette plage matinale pour faire du sport, exercer une activité artistique ou encore développer un projet personnel. D'autres choisissent de simplement savourer cette parenthèse en méditant ou en lisant. Néanmoins, vous ne tirerez pas de bénéfice personnel sans une certaine discipline et de la régularité.

Des études menées par des chercheurs en neurosciences ont établi que nous sommes enclins à répéter plus facilement ce qui est source de bien-être (le « cercle vertueux »). Ainsi, **plus la routine matinale nous procure de plaisir, plus nous la suivons avec facilité et régularité**. Il est donc essentiel de se concocter un programme sur mesure.

Un facteur de bonne santé

Des recherches en psychologie, menées aux États-Unis et au Canada, ont démontré que les personnes matinales étaient plus heureuses, plus optimistes, plus consciencieuses et moins exposées aux états dépressifs. Question de lumière, de gestion de l'énergie, de métabolisme... Les chercheurs proposent un faisceau d'explications, sans pouvoir trancher en faveur d'une seule piste mais toutes arrivent à la même conclusion : **se lever de bonne heure est un facteur de bonne santé physique et psychique**.

En effet, **une longue exposition à la lumière naturelle serait bénéfique à l'humeur et au bien-être**. Pour bien commencer la journée, ouvrez les volets afin de profiter de la lumière naturelle. Le soir, veillez au contraire à ne pas trop vous exposer à la lumière, notamment avec les écrans d'ordinateur ou les téléphones, car cela favorise un mauvais endormissement.

Bien respecter son horloge biologique

Nous sommes tous régulés par une horloge biologique interne qui gouverne nos rythmes et suit un cycle naturel d'environ 24 heures (on parle de rythmes circadiens). Chaque organisme a ses propres besoins et ceux-ci évoluent au cours de la vie : si les adolescents s'endorment en moyenne deux heures plus tard pour des raisons hormonales, à partir de 60 ans, l'inverse se produit.

Les personnes âgées ont ainsi tendance à se lever et à se coucher plus tôt. La qualité du sommeil va également être modifiée, il devient plus léger. L'essentiel étant avant tout de respecter son horloge biologique. Une fois que l'on connaît ses **besoins en sommeil**, il ne reste plus qu'à adopter le bon rythme et à personnaliser sa propre routine matinale !

Voici une suggestion de compléments alimentaires naturels du Laboratoire LESCUYER qui vous aideront à afficher une vitalité radieuse dès les premières lueurs du jour :

- **L-TYROSINE** : Contribue à la synthèse normale de dopamine (L-tyrosine) qui aide à bien démarrer la journée.
- **VITAMINAT +** : Association synergique de 11 vitamines et de zinc.
- **ÉNERGINAT** : Complexe vitalité qui contribue à maintenir énergie et vitalité (ginseng) et à réduire la fatigue

(vitamine C).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser