

Protocole Anti-Fatigue : Optimiser la Récupération

Carnet d'Ingé

En Prépa, le sommeil n'est pas une perte de temps : c'est le moment où ton cerveau passe de la mémoire court terme à la mémoire long terme.

Dormir moins pour travailler plus est un calcul mathématiquement faux.

1 Architecture du Sommeil : La Règle des 90 minutes

Le sommeil n'est pas linéaire, il est cyclique. Un cycle dure environ **90 minutes**. Se réveiller au milieu d'un cycle (sommeil profond) provoque l'inertie du sommeil (tête dans le brouillard).

Le Calculateur de Cycles

Pour optimiser ton réveil, vise un multiple de 1h30 :

- **6h00** (4 cycles) : Le minimum vital "commando" (déconseillé sur le long terme).
- **7h30** (5 cycles) : L'idéal standard pour un étudiant de prépa.
- **9h00** (6 cycles) : Récupération maximale (week-end).

Astuce : Si tu dois te lever à 6h30, couche-toi vers 23h00 (7h30 de sommeil) plutôt qu'à 23h30.

2 La Sieste Stratégique (Power Nap)

La sieste n'est pas faite pour "dormir", mais pour "reset" le cerveau.

Protocole "Power Nap" (20 min)

1. **Timing** : Entre 13h et 15h (pic de fatigue circadien).
2. **Durée** : **20 minutes MAX**. Mets un réveil.
3. **La Technique du "Nappuccino" (Optionnel)** : Bois un café juste avant de fermer les yeux. La caféine met 20 min à agir. Elle te réveillera pile à la fin de la sieste avec un boost d'énergie.

DANGER : L'Inertie du Sommeil

Ne dépasse jamais 30 minutes de sieste. Au-delà, tu entres en sommeil profond. Le réveil sera brutal, douloureux, et tu seras moins efficace qu'avant la sieste pour les 2 prochaines heures.

3 Gestion des Stimulants Écrans

La Demi-Vie de la Caféine

La demi-vie de la caféine est de **6 heures**. Si tu bois un café à 17h, à 23h, il reste 50% de la caféine active dans ton sang. **Règle** : Zéro caféine après 14h00 (ou 15h00 grand max).

Le Couvre-Feu Digital (Lumière Bleue)

La lumière bleue des écrans bloque la sécrétion de **mélatonine** (l'hormone du sommeil).

- **Niveau 1** : Installe **f.lux** (PC) et le mode **Night Shift** (Téléphone) pour jaunir l'écran dès 20h.
- **Niveau 2 (Recommandé)** : Arrêt total des écrans 1h avant de dormir. Relis tes fiches papier ou un livre.

Besoin d'un plan de bataille ?

DÉLÉGUER L'ORGANISATION

Gérer ses maths, sa physique ET son hygiène de vie demande une énergie folle. Le but de mon **Suivi Personnalisé**, c'est de t'enlever cette charge mentale.

On construit ensemble ton emploi du temps (sommeil inclus) pour que tu tiennes la distance jusqu'aux concours.

→ Réserver mon Diagnostic Gratuit (20 min)