



Checklist sleepmaxxing

Objectif : décider si un hack répond à un problème précis, possède un minimum de preuves et peut être testé sans retarder un diagnostic.

VERT : base utile, faible risque

ORANGE : essai ciblé et réversible

ROUGE : éviter sans évaluation

1. Vérifie d'abord la respiration

Si tu coches une case, ne teste ni mouth taping ni cocktail sédatif :

- ☐ Ronflements forts et réguliers
- ☐ Pausas respiratoires observées
- ☐ Réveil avec suffocation ou bouche très sèche
- ☐ Céphalées matinales ou sommeil non réparateur
- ☐ Somnolence involontaire dans la journée

2. Confirme la base pendant 14 jours

Avant d'acheter ou d'avaler quoi que ce soit, vérifie ces leviers :

- ☐ Fenêtre laissant généralement au moins 7 h de sommeil
- ☐ Heure de lever stable
- ☐ Lumière extérieure et activité dans la journée
- ☐ Caféine déplacée plus tôt si nécessaire
- ☐ Pas d'alcool utilisé comme somnifère
- ☐ Chambre sombre, calme et confortable

3. Audite le hack avant le test

Problème visé

Preuve humaine pertinente

Risque, interaction, coût

Hack testé :

Début :

Réévaluation :

4. Une variable, 7 à 14 nuits

- ☐ Ne change qu'une chose
- ☐ Note l'énergie avant le score du tracker
- ☐ Suis horaires, durée et réveils ressentis
- ☐ Observe un effet reproductible, pas une nuit
- ☐ Arrête en cas d'effet indésirable

5. Décide à la date prévue

Résultat observé :

- ☐ **Utile et toléré** : conserve le minimum efficace
- ☐ **Incertain** : retire-le plutôt que multiplier les hacks
- ☐ **Nuisible** : arrête et demande conseil si nécessaire

Consulte plutôt que d'optimiser si...

L'insomnie dure environ trois mois ou dégrade tes journées, une somnolence menace la conduite, des pauses respiratoires sont observées, ou un complément provoque confusion, malaise, réaction allergique ou somnolence importante. Ne modifie jamais seul un traitement.