

5 raisons pour lesquelles vous devriez dormir nu tous les soirs

Beaucoup de gens aiment dormir en pyjama. Les pyjamas sont les différentes pièces de vêtements que nous portons quand nous allons au lit, et ils peuvent varier des chemises de nuit surdimensionnées qui couvrent vos genoux aux nuisettes en soie.

Mais avez-vous déjà pensé à laisser tomber votre pyjama pour la tenue d'Adam?

Je ne dormais jamais nu jusqu'à il y a environ trois ou quatre ans jusqu'à ce que j'essaie et j'ai trouvé ça vraiment génial !

Voici cinq raisons pour lesquelles vous devriez [dormir nu](#)!

Vous dormirez probablement mieux

Si vous ne le saviez pas, la plupart des humains dorment mieux quand ils sont dans un environnement frais.

Comme vous pouvez l'imaginer, ajouter des couches supplémentaires de vêtements et ensuite se glisser sous une couette ou des draps ne va que vous donner plus chaud. Lorsque nous avons plus chaud que nous le devrions, le corps a du mal à reconnaître qu'il est temps de dormir.

Votre corps respire

Pour de nombreuses sociétés développées, porter des vêtements qui couvrent la majeure partie de notre corps est devenu une norme.

Selon l'endroit où nous vivons, il est rare que nous passions une journée sans mettre de vêtements. Le port constant de vêtements empêche notre corps de respirer correctement.

Lorsque les femmes dorment en sous-vêtements, cela peut piéger les bactéries et les levures. Dormir sans rien aide à prévenir les infections à levures, tout en laissant votre corps exister dans son état naturel.

Vous pouvez réduire le stress

Même si l'on accepte généralement que l'intimité et le contact physique puissent avoir des améliorations spectaculaires sur votre santé mentale et émotionnelle, il se trouve que [dormir nu](#) également.

Lorsque l'on dort nu à côté de notre partenaire, le contact peau à peau fait diminuer le stress. Cela réduit également la pression artérielle, et augmente le niveau de bonheur.

Vous resserrerez les liens avec votre partenaire

Une enquête sur 1000 personnes britanniques mariées, menée en 2014, a découvert que les gens qui dormaient nus étaient généralement plus heureux que ceux qui ne le font pas.

Environ 57 pour cent des personnes qui dorment nues ont déclaré être satisfaites de leur relation, par rapport à seulement 48 pour cent pour les personnes qui dormaient en pyjama.

Vous traversez une période difficile avec votre partenaire? Convainquez-le de [dormir nu](#) avec vous.

Cela peut favoriser la perte de poids

Quand nous ne dormons pas bien, nous augmentons la quantité d'hormones de stress dans le corps, et par la suite, nous mangeons plus d'aliments malsains qui sont mauvais pour nous.

Mal dormir perturbe la chimie naturelle du corps, ce qui peut conduire à un déséquilibre entre l'hormone de croissance et de l'hormone de stress.