

## LES BONS TRUCS POUR BIEN DORMIR

### VRAI Ou FAUX

#### **L'exercice physique favorise le sommeil**

VRAI... et FAUX. En cas de stress, le sport permet la détente psychique et physique propice au sommeil. De plus, il augmente la durée du sommeil profond. Toute fois, il ne faut pas trop se dépenser après 17 heures. Car le sport donne une telle sensation de bien-être qu'il réveille l'organisme, et le sommeil a du mal à s'installer.

#### **L'alcool fait dormir**

FAUX il facilite l'endormissement, mais gâche complètement la deuxième partie de la nuit : il provoque un plus grand nombre de réveils entre deux cycles de sommeil et désorganise la structure même du sommeil.

#### **Le lait EST UN BON SOMNIFERE**

FAUX C'est une légende. Le lait n'est pas facile à digérer et peut même gêner le sommeil. En revanche, les sucres lents sont recommandés. Un repas comportant des féculents (pâtes, riz, etc.), voire une petite banane avant de se coucher, favorisent le sommeil.

#### **IL NE FAUT PAS FUMER AVANT DE DORMIR**

Vrai. La nicotine est un excitant du cerveau, tout comme le café, le thé ou le Coca-Cola. A bannir donc en fin de journée.

#### **LA GRASSE MATINEE PERMET DE RECUPERER UN MANQUE DE SOMMEIL**

FAUX. Les insomniaques veulent à tout prix « rattraper » leur sommeil. En fait, la grasse matinée peut pérenniser un trouble du sommeil. Elle va diminuer la « pression » de sommeil qui s'accumule pendant la journée et on aura d'autant plus de mal à s'endormir la nuit suivante. La sagesse veut que les insomniaques gardent, même le week-end, des horaires de coucher et de lever réguliers. Une heure de plus n'est pas nocive, mais quatre heures, oui.

#### **L'ASPIRINE PEUT SERVIR DE SOMNIFERE LEGER**

**VRAI** Un petit cachet d'aspirine (à 250 mg) peut favoriser le sommeil, car l'aspirine fait chuter la température et c'est lorsque celle-ci est basse que le sommeil apparaît. Mais n'en abusez pas. A éviter absolument en cas d'ulcère de l'estomac.

### **LA SIESTE GACHE LA NUIT SUIVANTE**

**FAUX.** Si elle est brève (1/2 heures ou 3/4 d'heure), la sieste n'ampute pas la durée de sommeil nocturne et s'insère très bien dans les rythmes biologiques veille et sommeil, car il se produit toujours un petit creux de vigilance en début d'après-midi (repas copieux ou non).

### **MIEUX VAUT DORMIR DANS UNE CHAMBRE FRAICHE**

**VRAI,** Dans une pièce surchauffée, on ne parvient pas à diminuer suffisamment sa température pour s'endormir. Mais, s'il fait trop froid dans la chambre à coucher, on ne dort pas bien non plus. La lutte contre le froid (apparition de frissons) tient en éveil. La température idéale est 18 degrés.

## **LES MEDECINES DOUCES**

Il ne faut pas en attendre de miracles. en phytothérapie, mais aussi en homéopathie, il n'existe pas de somnifères proprement dits, mais des médicaments qui, en favorisent la détente et en diminuant l'angoisse, aident à mieux dormir. Leurs avantages : ils n'ont pas d'effets secondaires

( pas de troubles de la mémoire, pas de somnolence diurne, etc.) et il n'y a aucun risque d'accoutumance.

### **La phytothérapie**

Le tilleul est la plante du sommeil la plus connue.

Mais d'autres sont plus efficaces. La passiflore qui induit le sommeil et le prolonge dans la nuit, l'aubépine et la valériane qui calment l'anxiété ou encore le pavot jaune de Californie, à prendre en cas de cauchemars ou de terreurs nocturnes.

### **De manière générale,**

Ces plantes sont à utiliser sous forme de gélules. Alternative : la teinture mère obtenue par macération du principe actif de la plante dans de l'alcool. Les tisanes sont, elles, moins efficaces.

### **L'homéopathie**

A chaque type d'insomnie son remède. Il vaut toujours mieux consulter un homéopathe pour avoir son ou ses médicaments pour dormir mieux. Quelques grandes lignes tout de même.

En cas de difficultés à s'endormir

**Si on est trop énervé ou excité, ce sera Ignatia 15 CH ou Coffea 15 CH.**

**En cas de fatigue physique : Arnica 15 CH.**

**Lorsqu'on se tracasse pour le lendemain : Gelsemium 15 CH.**

**En cas de réveils nocturnes fréquents, il existe plusieurs médicaments.**

**Un réveil deux heures après l'endormissement : C'est Arsenicum Album.**

**Si le réveil se produit à 3 heures du matin, optez pour Nux Vomica.**

**Quant à l'insomnie du petit matin** (réveil vers 4 ou 5 heures), elle sera soignée par un médicament de fond : Sepia, Aurum, Thuya, ou lachesis, selon le terrain du dormeur.

## SOINS ENERGETIQUES

Dans la journée, notre énergie n'est pas répartie uniformément dans le corps, elle circule par tranche de deux heures d'organes en organes dans des couloirs appelés méridien. Où selon notre activité, ex : A table notre énergie est principalement sur l'appareil digestif, mais si en même temps vous regardez la télévision ou tenez une conversation prenante votre énergie va être attirée sur la partie visuelle ou musculaire : la digestion se fera mal. Notre hygiène de vie peut perturber le bon fonctionnement en attirant trop souvent notre énergie sur les mêmes organes et pas assez sur les autres. Le jour de notre naissance nos horloges biologiques se sont réglées avec une prédisposition qui apparaîtra tout le long de notre vie dans nos instants de faiblesse.

Les soins énergétiques ont pour but de prendre conscience de cette perturbation et d'attirer l'intention de l'organisme sur le méridien en insuffisance. (Points d'acupressures, huiles essentielles, argile de couleur, algues, bains, dispersions de tentions.) Une énergie insuffisante ou excessive perturbe le sommeil.

Nous sommes émotifs, et c'est avec nos émotions que nous programmons notre inconscient.

Etre bien dans son corps est forcément lié au fait d'être bien dans sa tête. Les Chinois ont depuis fort longtemps défini le corps humain selon une composition de zones énergétiques, le yin et le yang. De ces deux forces universelles dépendent notre santé. L'alimentation première source de notre bien-être.

Certains instituts de soins en font leur raison d'être, en associant cette approche philosophique à une action par des plantes ou des huiles essentielles sur la peau. Si tu as besoin d'aide pour mieux comprendre la cause de ton mal-être, l'équipe CeoS se fera un plaisir de t'aider

2 route de Bouchemaine  
49130 Ste Gemmes sur Loire  
Tel ; 02 41 66 23 66