

CURE DETOX

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Sachez que vous avez besoin entre **7 et 9** heures de sommeil quotidien et que la qualité de votre sommeil est hyper importante pour votre santé, votre humeur, votre concentration, la régénération de vos cellules, ...

Voici une liste de pistes, adoptez celles qui vous parlent, qui vous **plaisent**, qui vous tentent. Comme pour tout, mieux vaut favoriser ce qui nous fait plaisir pour arriver à un bon résultat. Se forcer ne sert à rien. Ecoutez-vous ! Rappelez-vous qu'une nouvelle habitude prend **3 semaines** pour être intégrée par votre cerveau et devenir un automatisme. Donc persévérez !

Coup de fatigue :

Massez ou tapotez-vous quelques minutes sur les points suivants afin de vous redonner de l'énergie en cas d'un coup de pompe. Buvez un grand verre d'eau avant et après.

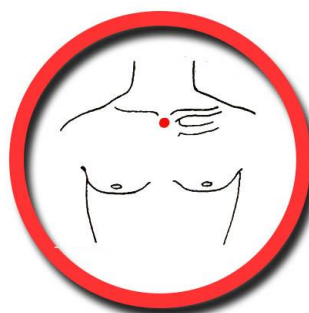
1. Points situés sur chaque côté du sternum dans un creux entre la 1ère côte et le bord inférieur de la clavicule à environ 4 à 5 cm de la ligne médiane
2. Point situé sur le sternum 3 centimètres environ sous le creux sus-sternal (bord supérieur du sternum)

Le tapotement de ces points apportera un soulagement immédiat contre la fatigue.

1



2



Pour les adeptes des huiles essentielles : 2 gouttes de *menthe poivrée* dans un verre d'eau redonne un coup de fouet sans énerver

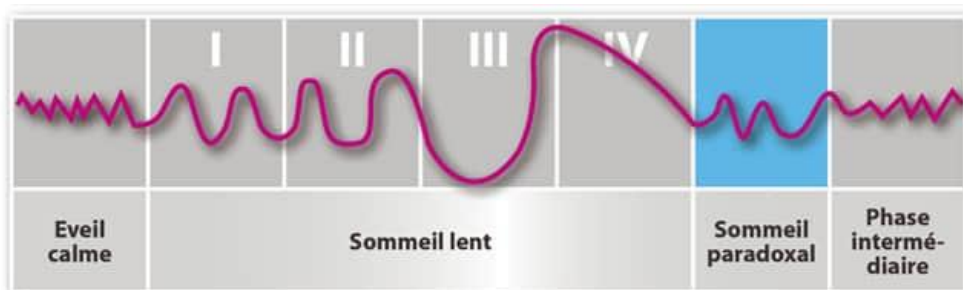
Troubles du sommeil - Insomnie

Alimentation

- Ne *pas* boire du *café* ou autres stimulants après 14h
- Boire beaucoup d'*eau* toute la journée mais évitez de trop boire en fin de soirée afin de ne pas se réveiller en pleine nuit pour vider votre vessie
- Prendre un *repas léger* le soir sans viande rouge
- *Éviter l'alcool* qui aide à s'endormir mais réveille pendant la nuit
- Boire une tisane calmante : *verveine* (1/4h avant de vous coucher) – *valériane* (anxiolytique puissant) – *camomille* – *mélisse* – *passiflore* – *tilleul*

Cerveau - Corps

- Dans la mesure du possible, respecter un *rythme régulier* de sommeil afin que votre corps ne soit pas perturbé (heures du coucher et du lever)
- Suivre un *rituel* : chaque soir faire les mêmes choses dans le même ordre afin que votre cerveau enregistre que l'heure de l'endormissement est proche (se laver les dents, préparer sa tisane, fermer les portes, ...)
- Laisser un petit *carnet* près de votre lit pour *écrire* à l'encre bleue (le cerveau retient mieux l'écriture manuscrite et la couleur bleue) 5 raisons de dire *Merci* même pour des choses toutes simples (avoir reçu un chouette mail, le soleil a brillé, avoir super bien avancé sur un projet, la bonne santé de vos enfants, ...). Dire merci, être reconnaissant augmente nos hormones de bien-être qui influent sur notre moral et notre qualité de sommeil
- Dans ce *carnet*, indiquer également les projets du lendemain en quelques points. Cela permettra de mieux s'endormir et de se sentir en paix
- *Préparer*, en tout cas mentalement, les vêtements pour le lendemain. A nouveau cela vous permettra d'être plus détendu si tous ces petits détails du matin, sont déjà réglés et vous vous sentirez plus en forme en vous éveillant. Préparer la table du petit déjeuner pour les mêmes raisons.
- **Les phases du sommeil pour chaque cycle**
Cycle de ±1h30 | 5 à 6 cycles par nuit



1. Stades de **somnolence** et **d'assoupissement** qui correspondent à la phase transitoire entre l'éveil et le sommeil.
Détente du corps permettant l'accès au sommeil – Diminution du tonus musculaire et du rythme cardiaque.
La majorité des personnes réveillées durant cette phase n'ont pas le souvenir d'avoir dormi.
Durée de 20 minutes maximum

Important que cette phase se passe dans les meilleures conditions pour profiter des effets bénéfiques du sommeil (calme, espace aéré, ...)

2. Il correspond au **début du sommeil lent** caractérisé par des ondes lentes au niveau du cerveau. Aussi, le dormeur est encore facile à réveiller à ce stade.

Les mouvements oculaires et le tonus musculaire s'amouindrissent progressivement et la respiration devient régulière. Durant cette phase, le dormeur est encore très sensible à l'environnement extérieur.

Durée Le temps passé en sommeil léger occupe environ 50% du temps global du sommeil. Le temps de ce stade augmente avec l'âge au détriment des stades 3 et 4.

C'est le début de la **récupération physique de l'organisme**

3. et 4.

*Cette phase correspond au sommeil dit « **profond** ». Le stade 3 est la période de transition entre le sommeil léger et le sommeil lent profond. Lors de ces deux stades de sommeil, il devient beaucoup plus difficile de réveiller le dormeur qui se coupe de son environnement extérieur.*

Le sommeil lent profond est caractérisé par des ondes électriques très lentes. L'activité des fonctions vitales se ralentit nettement : diminution du rythme cardiaque et respiratoire – abaissement de la température corporelle.

Durée Le temps du sommeil lent profond représente environ 40% du temps global. Sa durée est plus importante en début de nuit. Il diminue avec l'âge au profit de la phase 2 (sommeil lent léger).

*Le sommeil lent profond favorise la sécrétion hormonale et notamment chez l'enfant celle de **l'hormone de croissance**. Son rôle est également de renforcer l'efficacité des **défenses immunitaires** ainsi que l'ancrage des informations dans la **mémoire**.*

5. Le sommeil **paradoxal** est le lieu privilégié de l'expression des **rêves**. Non seulement les rêves sont plus nombreux dans cette partie de la nuit, mais il s'agit également des rêves dont la personne va davantage se rappeler au réveil.

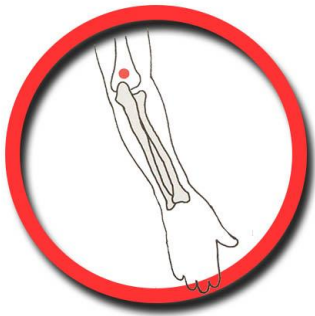
Les ondes électriques du cerveau sont rapides.

Durée : Il représente environ 20 % du sommeil global. Il est peu présent en début de sommeil, puis sa durée augmente progressivement au cours de la nuit.

*Le sommeil paradoxal joue un rôle primordial dans la maturation du **système nerveux** ainsi que dans l'augmentation des capacités de stockage en mémoire.*

- Afin de respecter au mieux votre rythme de sommeil; calculez l'heure à laquelle vous devez vous endormir via l'application www.jevaisbiendormir.com. Elle calcule automatiquement votre heure de coucher par rapport à votre heure définie de réveil. C'est l'heure à laquelle vous devez être prêt à dormir, couché, lumière éteinte, etc.
- Si vous vous réveillez pendant la nuit et que vous rencontrez des difficultés à vous rendormir : Rester calme, se concentrer sur sa respiration, et repartir pour une bonne fin de nuit ! Le sommeil ne revient pas ? : se lever, passer au toilette, manger une pomme et retourner au lit, noter l'heure, cela peut être un indice si cela se reproduit toujours au même moment (médecine chinoise).
- Se stimuler au **lever** par une **douche** et/ou quelques **exercices** de gym ou de yoga

- *Auto-massages* : Points de massage qui peut aider à mieux dormir à effectuer 1/2 heure avant le coucher. Pas obliger de les faire tous et privilégier dans ce cas les 1ers cités.
 1. Point à l'arrière du coude. Mettre votre bras en extension et masser juste au-dessus de la protubérance osseuse
 2. Point 'estomac' sur l'extrémité du 2ème orteil, dans l'angle externe (du côté du 3ème orteil) de la base de l'ongle. Masser longtemps
 3. Point 'vessie' est situé juste au-dessous du point le plus saillant de la malléole externe de la cheville (petite bosse) à environ un demi travers de doigt en dessous de cette malléole



- *Massage des pieds* avec une balle de tennis. Pieds nus, mettre une balle de tennis sous le pied et faites la rouler afin qu'elle masse toutes les parties de la plante du pied, idem avec l'autre pied, recommencer 3 fois si possible debout. Plus de 7200 terminaisons nerveuses se trouvent dans nos pieds !
- *Masser* légèrement avec de l'huile essentielle de *lavande* diluée dans de l'huile végétale le haut de votre *poitrine*
- *Masser* les pieds avec de l'huile essentielle de *lavande* ou de *marjolaine* ou de *petits grains bigarade* diluée dans de l'huile végétale ou de la crème

Bien être - Relaxation - Coeur

- Etre *heureux* augmente la sérotonine qui nous rend de bonne humeur et régularise le sommeil. Comme le cerveau enregistre ce que vous lui dites, *souriez* souvent pendant la journée, pensez à faire des choses qui vous plaisent, qui vous font du bien.
- Pratiquer du *sport* (marche, natation, yoga, gymnastique, vélo, ...) afin de libérer vos toxines, activer les hormones d'endorphines (hormones du bonheur), et d'alléger votre mental
- *Relaxation* avant de dormir (ne plus rien prévoir à faire après !). Se concentrer sur sa respiration et si votre esprit vagabonde, répéter silencieusement à chaque inspiration une toute petite phrase (je me sens bien ou je suis calme, ...)
- *Ecouter* la relaxation ADITI prévue spécialement pour vous, vous trouverez en note au côté des fichiers audios les relaxations plus spécifiques pour le soir. Créer une playlist sur YouTube de musique relaxante avec comme mots clefs | sommeil |soir |musique douce | musique émotionnelle | relaxation ... C'est assez magique pour s'endormir...
- 20 min de méditations/relaxation = 2 heures de sommeil
- Ne pas avoir les *pieds froids*
- Diffuser de l'huile essentielle de *lavande* dans votre chambre 1/4H avant de vous coucher ou déposer dans votre chambre une plante de lavande
- Prendre un *bain* relaxant (pas trop chaud) : rajouter une cuillère de *miel* avec quelques gouttes d'huiles essentielles de *lavande* ou de *bois de santal*. Allumer quelques bougies ? Une musique relaxante ?
- Boire de l'eau tiède avec de l'*hydrolat* de *marjolaine*, de *fleur d'oranger*, de *lavande* ou de *mélisse*
- Réciter le *mantra* suivant avant de vous endormir qui purifiera votre esprit et régénèrera la glande pinéale : SA TA NA MA

Chambre

- Changer la *position de votre lit* et tester pour voir si vous dormez mieux : la majorité des avis vont vers la tête à l'Est, puis à l'Ouest et au Sud mais surtout pas au Nord. Rien ne vaut l'expérience donc tester ce qui vous convient le mieux en adéquation avec vos possibilités.
Ne pas mettre le lit entre la porte et la fenêtre et pas sous une fenêtre
La tête du lit contre un mur
- Chambre avec une température *fraiche* (maximum 18°) et bien *aérée*
- Dormir la *fenêtre ouverte* (si vous vivez dans un endroit calme)
- Eliminer tous les appareils *électroniques*
- Eliminer tout ce qui n'a *pas un rapport direct* avec une chambre à coucher (panier de repassage, ustensiles de ménage, objets rappelant l'occupation professionnelle, papier administratifs, ...)
- Eviter le *désordre* et privilégier l'*harmonie*
- Préférer des *couleurs* claires, des tons doux. Pas de rouge, orange ou jaune vif
- Laisser de l'*espace* autour du lit
- Eviter les *miroirs*
- Si chambre attenante à la salle de bain, *fermer* bien la porte.

- *Réveil lumineux*, une demi heure avant de sonner, une lumière équivalent à la lumière du jour s'allume peu à peu et cela nous permet de sortir de notre sommeil en douceur
- Vérifier l'état de votre *matelas* et de vos oreillers
- Diffuser des HE d'*orange*, de *lavande*, *marjolaine*, *géranium* ou mettre quelques gouttes sur votre oreiller de *lavande* ou de *ylang ylang*

Activés à éviter avant le coucher

- Eviter le *sport* le soir
- Eviter les *écrans* (gsm, tablette, ...) au coucher. De nombreuses études scientifiques démontrent que l'exposition à la lumière bleue et blanche émise par les écrans des smartphones, tablettes, télévision empêche notre cerveau de libérer la *mélatonine*, l'hormone créée par la glande *pinéale* qui approfondit la qualité du sommeil
- La glande pinéale a besoin d'absorber la *lumière* du jour pour s'activer. Il est donc important de sortir pendant les heures lumineuses
- Pour certaines personnes, une *douche* peut perturber leur sommeil, dans ce cas là prenez là plutôt le matin
- Evitez les *somnifères* et toutes substances chimiques, cela ne résout rien et ne privilégie pas un sommeil réparateur. Cela détruit le fonctionnement naturel des hormones, du système nerveux, ...

Si vos problèmes de sommeil ne se résolvent pas, chercher la cause. Elle peut être médicale, mais aussi dû à une dépression, angoisse, interrogations, rumination, obsessions. Si vous vivez une réelle dépression, faites-vous aider par un coach/thérapeute. Un ostéopathe ou un maître Shiatsu pourront également vous aider à retrouver le sommeil! A nouveau, écoutez votre corps, si vous avez des troubles du sommeil, c'est qu'il y a quelque chose à régler, votre corps ne ment pas !

Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach peuvent également être une bonne alternative. Voici quelques pistes car il n'y a pas de règles universelles avec les Fleurs de Bach. Vous êtes unique, et chacun ressent des émotions différentes. Je rappelle juste que les Fleurs de Bach servent à réharmoniser les émotions dans toutes les cellules de notre corps, qu'elles sont dissoutes dans de l'eau de source (2 gouttes par 30ml), et fonctionnent par vibration. Notre corps comprenant 70% d'eau, il est très réceptif à ces vibrations. Aucune accoutumance n'est possible, le pire est que cela ne vous fasse aucun effet. Peut être utiliser sur tous les êtres vivants (plantes, animaux, adultes et enfants). Les fleurs de Bach peuvent également être prise en complément d'un suivi médical.

Voici quelques exemples :

- **Aspen** : en cas d'*inquiétude*, de sentiment d'*insécurité*, d'*angoisses*, de *peur* sans raisons apparentes
- **Gentian** : en cas de petite *déprime*
- **Walnut** : en cas de *changement* dans votre vie, d'*adaptation* qui vous perturbe
- **White Chestnut** : en cas d'*idées envahissantes* et non désirées, *préoccupations*
- **Oak** : lorsqu'on *lutte* contre le sommeil (fréquent chez les enfants)

- **Olive** : Lorsqu'on n'arrive plus à *recupérer*, on se sent *épuisé*
- **Impatiens** : Lorsque l'on se sent agité, irritable. Permet de se *calmer*, de ralentir.
- **Beech** : Pour ceux qui s'énervent parce qu'un bruit ou de la lumière les *dérange* pour dormir. Permet de mieux supporter l'environnement.
- ...

... Il y a 38 fleurs... et on peut en mélanger 7 différentes par cure de minimum 3 semaines.

N'hésitez pas à me poser des questions.

Prenez soin de vous ! Un bon sommeil est indispensable à un bon équilibre physique et émotionnel. Le premier pas est le plus important. Essayer l'une ou l'autre méthode et écoutez-vous !