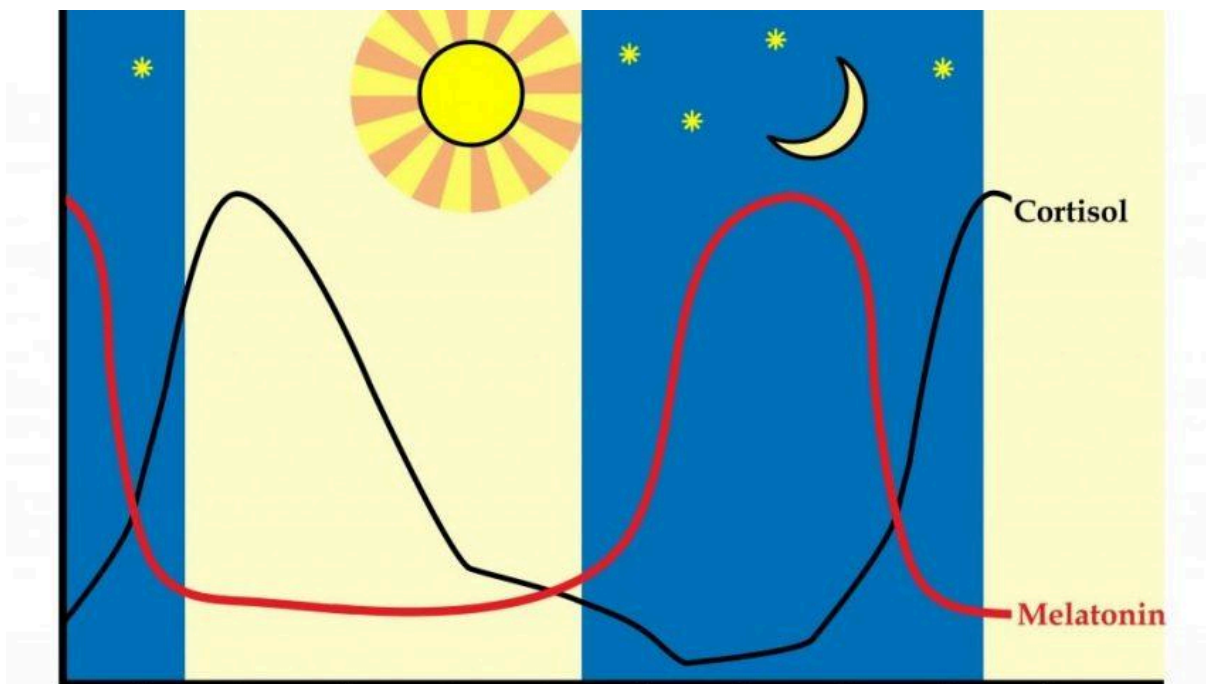


Mieux dormir

Le sommeil permet :

- la régénération des forces,
- la restauration des défenses immunitaires,
- la consolidation de la mémoire,
- l'amélioration de l'humeur...

Le sommeil, c'est la santé physique et mentale !

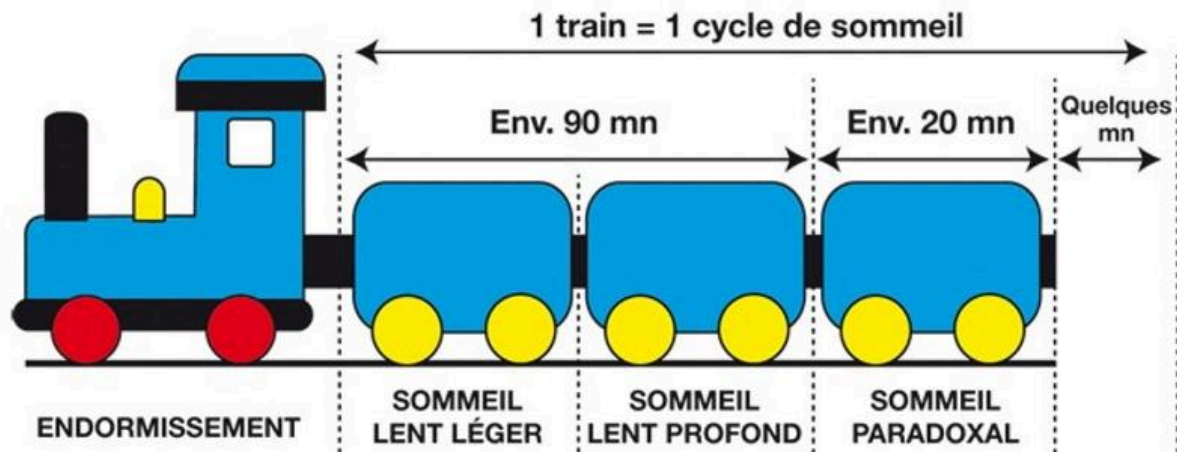


Pour s'endormir, il faut diminuer la quantité de cortisol (hormone du stress) en pratiquant la relaxation.

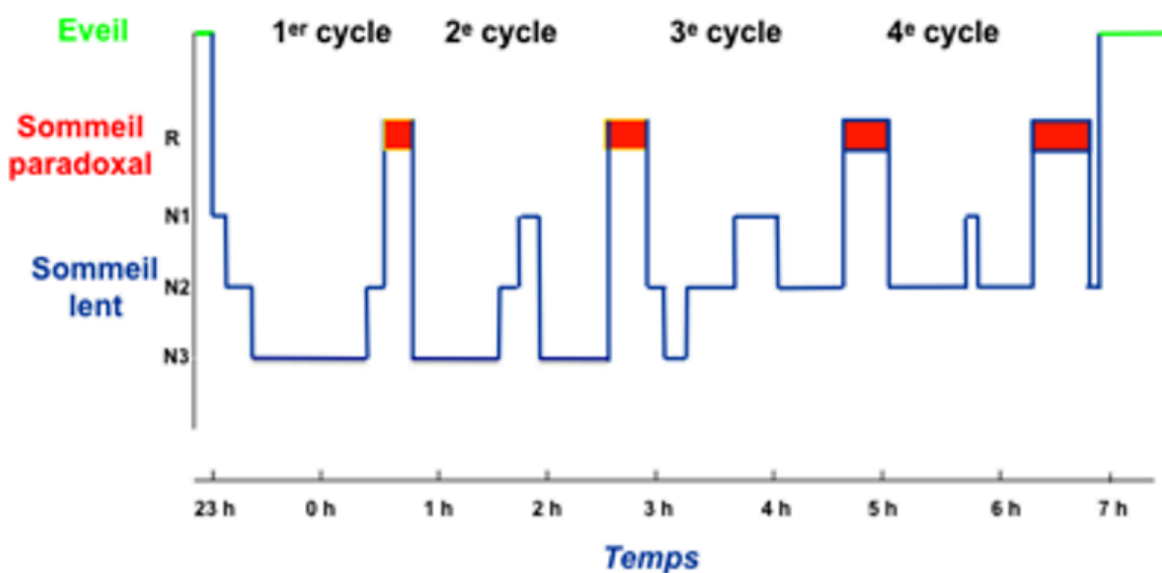
La lumière diminue la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).

Le cerveau diminue la température corporelle en fin de matinée et le soir pour faciliter l'endormissement.

Un système de sécurité permet de compenser une dette de sommeil par un sommeil plus profond les nuits suivantes.



À la fin de chacun de nos cycles de sommeil, nous revenons pratiquement à l'éveil.



Le sommeil lent profond qui permet la récupération physique (qualité du sommeil) est présent pendant les deux premiers cycles du sommeil.

On rêve principalement pendant le sommeil paradoxal.

Il est très difficile de se réveiller (inertie du sommeil) en sommeil profond ou en sommeil paradoxal. Il faut donc, dans la mesure du possible, essayer de ne jamais interrompre un cycle de sommeil.

Pour faciliter l'endormissement, nous pouvons pratiquer la **méthode 4-7-8**

Allongé en position d'endormissement, vous touchez votre palais du bout de la langue juste derrière les incisives du haut :

- inspiration (4 secondes),
- rétention (7 secondes),
- expiration (8 secondes).

Répétez 3 fois

Pour récupérer dans la journée, nous disposons :

- du **sommeil flash ou micro-sommeil** (quelques secondes). Vous fermez les yeux, vous soufflez doucement et vous imaginez que vous tombez dans un puits sans fond noir ou bleu foncé,
- de la **sieste courte ou pause-parking** (5 à 10 minutes, position assise) pour retrouver de la vigilance,
- de la **sieste longue** (1 cycle de sommeil, position couchée) pour compenser une dette de sommeil.

Phytothérapie

- endormissement : coquelicot, escholtzia
- réveil nocturne : valériane (avis médical)
- réveil tôt le matin : passiflore
- détente : verveine, camomille, lavande, mélisse

Aromathérapie

- huile essentielle de mandarine, de lavande (2 gouttes sur les poignets)

HYGIENE DU SOMMEIL

Certaines habitudes de vie peuvent perturber le sommeil, plusieurs peuvent être modifiées et vous aider à retrouver un meilleur sommeil, comme maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers.

La journée

- *Le matin ne traînez pas au lit, un lever dès l'ouverture des paupières est conseillé
- * Exposez-vous à la lumière naturelle du matin si possible – à minima ouvrir les volets et laisser rentrer la lumière extérieure
- *Faites de l'exercice physique dans la journée, si possible le matin : marche, gymnastique douce ...

Le soir

- *Évitez les repas copieux, cependant le dîner comprendre des sucres lents : pomme de terre vapeur- pain - riz - pâtes... Évitez les excitants : alcool, café, thé, coca-cola dans les 4 à 6 heures qui précèdent le coucher
 - *Déconnectez-vous 1 à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et favorisez les activités relaxantes au moins 1h avant le coucher
 - *Mettez de côté les problèmes de la journée passée et ceux qui restent à régler
 - *Respectez le rituel du coucher : tisane, lecture, relaxation ...
- *Votre chambre est un lieu pour dormir ou faire des câlins : calme, obscure, confortable et tempérée (16° à 18°) ; toute autre activité se déroule en dehors de votre chambre
- *Ne vous couchez que lorsque les premiers signaux du sommeil sont là : bâillements, yeux qui piquent... et relevez-vous si l'endormissement ne survient pas dans la ½ heure



Une fois au lit

- *Placez votre réveil pour ne pas le voir, respirez profondément et laissez venir à vous une image positive
- *En cas de réveil nocturne, levez vous au bout de 15 mn. De nombreuses activités calmes (lecture, écriture, musique douce, radio...) peuvent agrémenter les nuits ; il est alors recommandé d'attendre que les signes de fatigue reviennent pour se recoucher

