

## Conseils + stratégies en Naturopathie pour améliorer son sommeil

<p>Alimentaire Repas du soir</p>	<p style="text-align: center;"><b>Général</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Essayer de <b>dîner tôt</b> : environ 2 heures minimum avant d'aller se coucher), 4 heures idéalement.</li><li>• Ambiance : manger dans le <b>calme</b>. <i>Éteignons la TV et la radio (généralement, les nouvelles ne content rarement des histoires féeriques merveilleuses)</i> On peut opter pour une <b>musique douce</b> 🎵 Allumer une <b>bougie</b>.</li><li>• <b>Mastiquer</b> lentement et en <b>conscience</b>.</li><li>• Prenez soin de mastiquer <b>en prenant votre temps</b>.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Macro-nutriments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Protéines</b> ⇒ éviter les viandes rouges et les charcuteries (car les Acides Aminés se retrouvent en concurrence avec le tryptophane). Toutes les autres protéines (viande blanche, poisson, tofu, oeuf, fromage, légumineuses) peuvent être consommées (<i>en fonction de votre profil Naturopathique et de vos besoins</i>).</li><li>• <b>Acides Gras</b> ⇒ privilégier les omégas 3 (huile de lin, cameline, chanvre, noix, colza) aux AG saturés (beurre, margarine, crème fraîche).</li><li>• <b>Glucides</b> ⇒ privilégier les sucres à <b>IG bas ou moyen</b> : cela limite les pics glycémiques et facilite le métabolisme de la sérotonine.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>À privilégier</b></p> <p><b>Aliments riches en tryptophane</b> (<i>précurseur de la sérotonine</i>) ⇒ œufs, noix de coco, pommes de terre, dinde, dattes, ananas, cottage cheese, ricotta, riz complet et 1/2 complet, germe de blé.</p> <p style="text-align: center;"><b>À éviter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Excitants ⇒ café, thé (vert, noir et blanc), alcool (champagne, bière, vin rouge et vin blanc, alcools forts).</li><li>• Tabac et drogues qui détruisent les ondes alpha.</li><li>• Glaces, bonbons, friture.</li><li>• Grignotage</li></ul>
<p>Psy</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à <b>gérer le stress</b> durant sa journée est un précieux outil que l'on peut tendre à mettre en place un peu plus chaque jour. Et ce, à notre rythme, et en s'accordant le droit d'y aller progressivement. La <b>pleine conscience</b> peut être un précieux outil pour cela (le livre « <i>Méditer jour après jour</i> » vous sera précieux pour cela).</li><li>• <b>Conscientiser et exprimer ses émotions</b> (<i>chant, dessin, danse, journal intime</i>) pour éviter de les refouler.</li><li>• Tenir un <b>journal de gratitude</b>.</li><li>• Suivre des séances de <b>sophrologie</b> guidées / enregistrées (Valérie Duvernet ou autres ressources sur internet).</li><li>• Le soir : éviter sujets négatifs avant de se coucher (surtout à table). Faire la paix avec nos amis et notre famille (parents, conjoint(e)) avant de dormir.</li><li>• <u>Pour les enfants</u> : rituel du soir (petite histoire...)</li></ul>
<p>Exercice physique</p>	<p><b>Rappel</b> : en Naturopathie, l'« exercice physique » est une (ou plusieurs) pratiques permettant de mouvoir son corps en essayant de combiner ❶ souplesse ❷ équilibre ❸ cardio ❹ renforcement musculaire.</p> <p>♥ <b>Le fait de le faire en conscience et de savourer cette pratique est tout aussi important que la pratique elle-même.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Promenade si possible en fin de journée</b> pour s'aérer l'esprit, faire une coupure entre notre journée (souvent active) et la soirée (détente).</li><li>• <u>Avant</u> 17 heures : on réservera plutôt les activités physiques <b>intenses</b>.</li><li>• <u>Après</u> 17 heures : on optera plutôt pour les activités physiques <b>douces</b>.</li><li>• ➡ Pratiquer une activité physique apporte de nombreux bienfaits méconnus.</li></ul> <p>Sur le plan <u>émotionnel</u>, cela provoque la libération <b>d'endorphines</b> (« hormone du bonheur ») qui est bénéfique pour notre sommeil. Cela permet aussi de se <b>défaire</b>, de renforcer l'<b>estime de soi</b>.</p> <p>Sur le plan de notre <u>mental</u>, cela entraîne une <b>meilleure irrigation de notre cerveau</b> (sang oxygéné).</p>

Tisanes	<p>On peut les prendre en <b>infusion</b> (infuser 5-7 minutes dans de l'eau chaude) ou en <b>décoction</b> (laisser frémir 5 minutes dans la casserole : eau et plantes avant de filtrer et servir).</p> <p><u>Aubépine</u> ⇒ en cas d'insomnie <b>suite à 1 évènement</b>. Elle est sédative et cardio-régulatrice.</p> <p><u>Valériane</u> ⇒ améliore l'endormissement, la durée de sommeil, le sommeil lent et paradoxal.</p> <p><b>Contre-indications</b> : ♀ enceintes et allaitantes, enfants de moins de 6 ans.</p> <p><u>Passiflore</u> ⇒ action sédative, anxiolytique, antispasmodique.</p> <p><u>Autres</u> : tilleul, camomille, verveine, rose, bergamote, mélisse, lavande, mélilot, fleurs de lotus, houblon, nénuphar, ballote, coquelicot, laurier, fleur d'oranger, griffonia (<i>extrait de plantes fraîches ou gélules</i>)</p> <p><b>Précautions</b> : vérifier avec votre herboristerie votre plante la plus adaptée (en cas d'hypo ou hypertension, médicaments en cours, grossesse, allaitement, etc.)</p> <p>⚠ Éviter de boire trop dans les 4 heures précédant le coucher (au risque de se lever pour aller uriner la nuit), surtout pour les personnes ayant une fine constitution corporelle.</p> <p style="text-align: center;"><u>Recette express d'une boisson « doudou »</u></p> <p>Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. On peut la consommer à température ambiante ou réchauffé à la casserole → 150 à 200 ml de lait végétal + 1 cac de lucuma + pointe de vanille en poudre + 1/2 cac de sucre de canne ou de coco + 1 cac d'hydrolat de fleur d'oranger (néroli)</p>
Respiration et méditation	<p>Il existe aujourd'hui de nombreuses applications (sur nos smartphones) permettant d'être guidés dans des exercices de respiration (cohérence cardiaque) et de méditations guidées spécialement conçues pour améliorer notre sommeil. Essayer de les suivre chaque soir, comme un petit rituel. <u>Il faut généralement essayer pendant 10 jours à 1 mois avant de voir les effets.</u> Ne pas se décourager, et continuer d'essayer.</p>
Huiles essentielles	<p>Diffusion d'huiles essentielles d'<b>orange douce</b> ou de <b>lavande fine</b> ou de <b>néroli</b> (fleur d'oranger). La <b>mandarine rouge</b> est excellente contre les <u>crises d'angoisse</u>. Le <b>benjoin</b> peut être « senti » à même le flacon si on est attiré vers le sucré (pulsions, envies).</p>
Fleurs de bach	<p>Lavande → hypersensible, fragilité, mode de vie trop pressurant Rock rose - Hélianthème → terreur nocturne et cauchemar White chestnut - Marronnier Blanc → préoccupations et discussions intérieurs envahissantes Agrimony - Aigremoine → si nos inquiétudes nous tiennent éveillés</p>
Micro-nutriments	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines ⇒ toutes celles du groupe B (spécialement B3 + B6 qui aident la synthèse de la sérotonine en mélatonine).</li> <li>• Oligo-éléments et minéraux ⇒ <b>magnésium, lithium, manganèse-cobalt</b>, calcium, manganèse, cuivre-or-argent, cuivre-or-argent, etc.</li> </ul>
Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Homéopathie</b> ⇒ Coffea 5ch - Gelsemium 5ch</li> <li>• <b>Lithothérapie</b> ⇒ rhodonite</li> <li>• <b>Réflexologies diverses</b> (acupuncture, massage Abhyanga, Shiatsu, réflexologie plantaire) peuvent aider le temps de retrouver un meilleur sommeil (après un choc traumatique ou durant une dépression). Ils ne sont cependant pas une solution sur le long terme.</li> </ul>

## Notre chambre et notre couchage

Couchage	
<b>Vêtements</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matières ⇒ éviter les matières synthétiques, et <b>privilégier les matières naturelles</b> (coton, lin, soie).</li><li>• Idéalement, dormir nu ou peu couvert.</li></ul> <p><i>Si l'on a froid, il vaut mieux investir dans 1 bonne couette, plutôt qu'un épais pyjama.</i></p>
<b>Lit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dimensions ⇒ large et grand, pour que l'on puisse bouger suffisamment.</li><li>• Sommier assez dur</li></ul> <p>→ Voir « Partie 4 » pour plus de détails sur l'importance et les conseils liés à notre literie : <a href="http://cpastel.fr/sommeil">cpastel.fr/sommeil</a></p>
<b>Position</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Idéalement, sur le dos ou sur le côté.</li><li>• Éviter le dormir sur le ventre → sur le long terme, risque d'arthrose cervicale.</li><li>• Éviter d'avoir les pieds froids → bouillotte ou chaussettes.</li></ul>
Chambre	
<b>Température</b>	<p><b>Idéal = 18°C.</b> Jamais plus de 20°C.</p> <p><i>Si on a froid :</i> il vaut mieux <b>investir dans une couette de qualité chaude</b> plutôt qu'un épais pyjama.</p>
<b>Air</b>	<p><b>Idéal = dormir la fenêtre ouverte.</b></p> <p>Pour différentes raisons (pollution, bruit, hiver), ce n'est pas toujours possible.</p> <p>Si la saison et les configurations du lieu de notre habitation le rend possible : faisons-le.</p>
<b>Couleurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier ⇒ bleu, violet clair, vert</li><li>• Éviter ⇒ rouge, jaune, orange, bordeaux.</li></ul>
<b>Autres</b>	Éviter le réveil à quartz, la TV, le PC, les câbles et la livebox sous le lit.