

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

16 février 2009

Comment obtenir un sommeil profond, continu et réparateur naturellement

Comparativement au dernier siècle, les Nord-Américains dorment en moyenne 25% de moins aujourd'hui. De nos jours, près d'une personne sur deux a soit de la difficulté à s'endormir, à préserver un sommeil continu ou se réveille trop tôt. De 10 heures en moyenne par nuit il y a 100 ans, la moyenne est maintenant de 7,5 heures. Outre la fatigue occasionnée par le manque de sommeil, cette situation peut causer également de sérieux dommages à votre corps.

En effet, le manque de sommeil peut altérer les niveaux d'hormones du stress et de la thyroïde, qui jouent un rôle important de façon globale, de la mémoire au système immunitaire en passant par le cœur et tout le métabolisme général. Avec le temps, la privation en sommeil peut mener à un gain de poids, une augmentation du taux de sucre sanguin et un risque accru de diabète, des dommages au cerveau et à la dépression.

Les médicaments : un gros marché pour pas grand-chose.

En Amérique du Nord, plus de 5 milliards de dollars par année sont dépensés pour des médicaments favorisant le sommeil. En plus d'effets secondaires dévastateurs sur la santé, il est de mon avis que la plupart des gens qui en consomment pourraient bénéficier de techniques simples et naturelles afin d'améliorer leur sommeil avant de se lancer à pleine bouche dans cette solution chimique qui crée la dépendance.

Une étude de l'institut national américain de la santé a relevé dans en octobre 2007 que les gens qui consommaient une médication avaient en moyenne un sommeil plus long de 11 minutes. En 2006, 50 millions de prescriptions ont été faites, une augmentation de 30% par rapport à l'année précédente. Est-ce que ces 11 minutes supplémentaires valent vraiment 5 milliards de \$?

Qu'est-ce qui rend le sommeil si difficile ?

Il y a plusieurs réponses possibles à cette question, mais on peut penser à certains facteurs communs pouvant interférer facilement avec une bonne nuit de sommeil :

- Les pensées incessantes : Vos inquiétudes peuvent facilement vous garder réveillés si vous n'arrivez pas à les contrôler et à transformer vos émotions négatives en paix d'esprit.
- La télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo : Non seulement avec ces appareils, il est plus difficile de s'endormir, mais ils nuisent à la qualité du sommeil si vous vous endormez lorsqu'ils sont encore allumés.



30 secrets pour une bonne nuit de sommeil

Si vous avez de la difficulté à vous endormir, vous vous réveillez souvent durant la nuit, vous ne vous sentez pas pleinement reposés le matin au réveil ou vous désirez simplement augmenter la quantité et la qualité de votre sommeil, essayez autant que possible les conseils suivants :

- 1- **Écouter une musique de relaxation.** Ou des bruits de la nature pour vous aider à vous détendre et vous endormir.
- 2- **Éviter les collations avant de vous coucher, particulièrement les céréales et les sucres.** Ceci fait augmenter le niveau de sucre dans le sang et inhibe le sommeil. Plus tard, quand le taux de sucre chute à un trop bas niveau (hypoglycémie), vous pourriez vous réveiller et avoir de la difficulté à vous rendormir par la suite.
- 3- **Dormir en pleine noirceur le plus possible.** Même la plus faible quantité de lumière dans la chambre peut dérégler le rythme circadien et la production de la mélatonine et de sérotonine par la glande pinéale. Idéalement, gardez la lumière fermée si vous allez à la salle de bains. Dès que vous allumez la lumière, vous cessez immédiatement pour le reste de la nuit toute production de la mélatonine, qui est tellement importante pour le sommeil.
- 4- **Pas de télé avant le dodo.** Encore mieux, sortez-la de la chambre, et pourquoi pas de la maison tant qu'à y être ! La TV stimule inutilement le cerveau et vous empêche de vous endormir. Elle empêche aussi la production de la mélatonine et de sérotonine par la glande pinéale pour les mêmes raisons.
- 5- **Porter des bas au lit.** Les pieds ayant la plus faible circulation, les gardez au chauds vous aidera à rester endormi.
- 6- **Lire quelque chose de spirituel ou religieux.** Cela vous aidera à vous détendre. Ne lisez pas rien de stressant, comme un roman de suspense ou d'intrigues policières, l'effet est opposé.
- 7- **Éviter d'utiliser un réveille-matin avec une alarme très forte.** C'est très stressant pour le corps de se réveiller en sursaut. Régler l'alarme sur une musique douce ou sur un poste de radio de musique classique.
- 8- **Écrire.** S'il vous arrive souvent d'être couché et de penser à plein de choses à la fois, il serait utile de tenir un journal ou d'écrire vos pensées avant d'aller au lit. Vous pouvez aussi le faire le matin, quand le cerveau fonctionne à son optimal et que le niveau de cortisol est élevé.
- 9- **La mélatonine.** Si les changements d'habitudes ne fonctionnent pas, il serait possible d'améliorer le sommeil grâce à la mélatonine. Les niveaux peuvent être augmentés par l'exposition à la lumière du soleil le jour et la noirceur complète la nuit. Ayez des rideaux opaques pour empêcher la lumière de l'extérieur de pénétrer dans la chambre ou utiliser un masque sur les yeux pour bloquer toute lumière.
- 10- **Aller au lit le plus tôt possible.** Notre système, particulièrement les glandes surrénales, se recharge et récupère principalement entre 23h et 1h. La vessie se décharge de ses toxines à ce temps également. Si vous êtes encore éveillés à cette heure, les toxines remontent au foie et ultimement dans tout l'organisme entier et causent avec le temps des dommages certains à votre santé. Avant l'utilisation massive de l'électricité, les gens allaient au lit peu après le coucher du soleil, comme la majorité des animaux le font et comme les humains ont été créés à cet effet également.

- 11- **Éviter de dormir près d'une source de radiation électromagnétique.** Comme les cellulaires, appareils sans fils ou générateur extérieur. Les appareils électriques branchés devraient être éloignés du lit également, et être situés à au moins 1 m du lit préférablement.
- 12- **Garder la température de la chambre inférieure à 20°C.** Trop de gens gardent une température trop élevée, surtout pour les pièces situées à l'étage supérieur.
- 13- **Manger une collation à haute teneur en protéine quelques heures avant le coucher.** Cela fournit le tryptophane, précurseur de la mélatonine et de la sérotonine.
- 14- **Manger aussi un fruit.** Cela aidera le tryptophane à se rendre plus facilement au cerveau.
- 15- **Réduire ou éliminer les médicaments le plus possible.** Plusieurs médications sans ordonnance et sous prescription peuvent interférer avec le sommeil. Dans la plupart des cas, la condition pour laquelle les médicaments sont pris en premier lieu peuvent être prévenues et dans plusieurs cas renversées avec des changements au style de vie.
- 16- **Éviter la caféine.** Une étude récente a démontré que certaines personnes ne métabolisaient pas correctement la caféine et peuvent donc ressentir les effets, même longtemps après sa consommation. Alors, une tasse en après-midi de café ou de thé peut aider à rester réveillé. Aussi, certains médicaments, entre autres pour la perte de poids, contiennent de la caféine.
- 17- **Éviter l'alcool.** Bien que l'alcool rende engourdi, l'effet est souvent à court terme et les gens peuvent se réveiller quelques heures plus tard et être incapable de se rendormir ensuite. L'alcool empêche également d'atteindre le stade de sommeil profond, où le corps effectue le plus gros de sa guérison.
- 18- **Perdre du poids.** L'embonpoint peut augmenter le risque d'apnée du sommeil, ce qui nuit à sa qualité.
- 19- **Éviter les aliments non favorables.** Particulièrement les produits laitiers et les aliments avec la farine de blé, pouvant causer l'apnée, la congestion digestive et des gaz entre autres.
- 20- **Ne pas boire de liquide dans les 2 heures précédant le coucher.** Ceci réduira le besoin de devoir aller aux toilettes ou au moins minimiser la fréquence. Et juste avant d'aller vous coucher, faites un détour par la salle de bains ; ainsi, vous n'aurez pas à vous réveiller au beau milieu de la nuit.
- 21- **Prendre un bain chaud, une douche ou un sauna avant.** Quand la température corporelle est élevée à cette heure tardive, elle diminuera au moment du coucher, ce qui favorisera le sommeil.
- 22- **Enlever le cadran de notre champ de vision.** Notre inquiétude ne fait qu'augmenter en y regardant constamment l'heure... 2h...3h...4h30...
- 23- **Garder votre lit pour le dodo.** Si vous écoutez la télé au lit ou vous y travaillez, vous pourriez avoir plus de difficulté à relaxer et à penser que l'endroit est celui où vous dormez.
- 24- **Faites vous ajuster en chiropratique.** L'insomnie peut être causée par le stress, qui influence le fonctionnement des glandes surrénales (*Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, August 2001; 86:3787-3794*). Dégager le système nerveux permet une meilleure gestion des stress et un fonctionnement corporel optimal.
- 25- **Laisser le travail de côté au moins une heure avant le coucher.** Ceci laissera une chance à votre mental de se prédisposer au sommeil, et cela vous aidera à vous sentir plus calme et laisser de côté l'anxiété provoquée par le travail.

- 26- **Établir une routine.** On peut inclure ici la méditation, la respiration lente et profonde, l'aromathérapie et certaines huiles essentielles. La clé est d'être constant et de répéter le rituel à chaque nuit afin de relâcher les tensions de la journée.
- 27- **Préserver l'heure du coucher.** Vous devriez aller au lit, et vous lever, aux mêmes heures chaque jour, même les fins de semaine. Ceci favorisera un rythme et rendra plus facile le fait de s'endormir et de se lever.
- 28- **Faire suffisamment et régulièrement d'exercice.** L'exercice pour au moins 30 minutes chaque jour favorise le sommeil. Cependant, n'en faites pas trop près de votre heure de coucher habituelle, car vous pourriez ne pas vous endormir. Le meilleur temps pour s'entraîner est le matin, lorsque vous le pouvez.

29-



Intégrer un supplément de calcium de bonne qualité. Ce qui favorisera la détente musculaire.

- 30- **Utiliser l'affirmation suivante :** *Mes orteils sont relaxés, mes chevilles sont souples, mes pieds et mes jambes sont détendus. Les muscles de mon ventre sont relaxés, mon cœur et mes poumons sont détendus, ma colonne vertébrale est relaxée, mes mains et mes bras sont relâchées, mes épaules sont détendues, mon cou, mon cerveau, mes yeux, les muscles de mon visage sont relaxés. Je ressens à présent un fleuve de paix qui s'écoule en moi, imprégnant chaque atome de mon être. Je m'endors en paix; je me réveille dans la joie.* Récitez-la pendant au moins 5 minutes ou jusqu'à ce que vous vous endormez et à chaque fois que vous vous réveillez, dans le calme et le lâcher prise.

Bon dodo !!!

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !