



Capsule RSL N°3 - du 31 janvier 2022 avec Jessica et André, questions sur le sommeil

un bref résumé d'aide pour trouver votre solution pour retrouver le sommeil

PROPOSITIONS N°1 - Par Jessica

Définition du sommeil selon l'Inserm :

Le sommeil correspond à un état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

La qualité et la quantité du sommeil varient d'une personne à l'autre, l'environnement, l'hygiène de vie, l'alimentation, le rythme de vie, jouent un rôle sur la capacité à dormir et à récupérer lors d'une nuit de sommeil. La fatigue joue son rôle dans l'endormissement et d'autres facteurs entrent en cause également comme la consommation d'alcool ou de drogue, la lumière, le bruit etc.

La mélatonine joue aussi sur l'induction du sommeil car elle est fabriquée par la glande pinéale en début de nuit. Sa production est de moins en moins efficace avec le vieillissement.

Est-ce que les bébés nés prématurément ont également ce problème de sommeil ?

Chez le prématuré et chez le nouveau-né le sommeil est une alternance entre une phase calme et un sommeil agité. Pendant la phase de sommeil calme le bébé a une respiration régulière, les yeux fermés, il n'a pas d'activité spontanée et un visage relâché. C'est une phase de récupération et c'est à ce moment qu'a lieu la sécrétion d'hormone de croissance. Pendant la phase de sommeil agité le bébé a une respiration irrégulière, il a les yeux fermés et nous pouvons observer des mouvements rapides sous ses paupières, son niveau d'activité est bas, il peut avoir des mouvements de bouche, des sourires ou des soupirs. C'est la phase de consolidation des apprentissages.

Les stades de sommeil du nouveau-né :

- Sommeil calme
- Sommeil agité
- Transition
- Éveil calme
- Agitation
- Pleurs

Quelles sont les conséquences pour leur développement ? Cela a-t-il des répercussions sur leur vie future ?

L'enfant prématuré et ce jusqu'à ses 34 ans s'endort en sommeil léger puis en sommeil profond. Des stimulations non appropriées pendant la phase de sommeil léger empêchent l'enfant d'entrer en sommeil profond et cela a des conséquences sur différentes choses, la privation de sommeil entraîne

- Une modification des récepteurs cérébraux et neurotransmetteurs
- Une diminution du volume cérébral
- Des troubles de l'attention
- Sans amélioration ultérieure malgré un enrichissement du milieu de vie

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "

La fatigue, les problèmes de concentration, les difficultés d'apprentissage jusqu'aux problèmes de croissance voilà les répercussions que cela peut avoir.

Comment y remédier ?

Simplement en respectant le rythme de veille-sommeil de l'enfant, du bébé, s'occuper de lui quand il est éveillé et non le réveiller à des moments où il dort profondément. Lui apporter une relative différenciation jour nuit comme par exemple en baissant la luminosité en fin de journée au moment du coucher du soleil.

Est-ce que le Reïki et la réflexologie peuvent apporter un changement ?

Oui ces 2 méthodes peuvent apporter un changement. Le Reïki, si les séances sont régulières, entraîne de par lui-même une relaxation, ses effets sont le rétablissement de l'équilibre interne, cela soulage le stress et permet de retrouver une sérénité, il peut donc permettre de retrouver un sommeil de qualité.

Tout comme la réflexologie qui en stimulant certaines zones réflexes du pied va entraîner également une relaxation et va avoir des effets sur les tensions nerveuses, les difficultés d'endormissement, l'insomnie, les réveils intempestifs etc... Ces 2 pratiques peuvent vraiment avoir une grande efficacité.

L'avez-vous constaté chez votre clientèle ?

J'ai pu le constater de par moi-même avec le Reïki. En effet j'ai connu une période il y a 6 mois de cela où j'étais très stressée, j'avais des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, des pensées intempestives. Avec des auto traitements réguliers et en adéquation avec des séances de méditation tout ceci s'est régulé en quelques semaines

En ce qui concerne la réflexologie, ma fille de 15 ans a des problèmes de sommeil depuis quelques temps et au bout de 2 séances seulement elle a pu retrouver une plus grande facilité à s'endormir avec un sommeil de meilleure qualité.

Faut-il se couper des informations qui depuis plusieurs mois nous polluent et abaissent finalement notre système immunitaire en nous maintenant dans la peur ?

Tout en continuant à s'informer le mieux et de savoir se couper de toute cette négativité et de toutes ces peurs que cela peut nous renvoyer en appliquant certaines petites règles comme par exemple Regardez les informations pendant un temps de 10 min ¼ d'heure puis éteindre la télé où faire une activité qui nous plaît, évitez de laisser la télévision allumer avec les informations qui tournent en boucle.

Comment s'apporter de la bienveillance ?

En écoutant en faisant ce que notre cœur nous dicte en prenant le temps de s'occuper de soi-même. Avant de s'occuper des autres il faut déjà s'occuper de soi.

Est-ce que la joie dans nos cœurs et nos vies peut nous aider à mieux dormir ?

Bien sûr peu importe l'activité que vous choisirez de faire ou même si vous choisissez de ne rien faire si cela vous apporte de l'amour de la joie le sourire cela est forcément bénéfique au contraire de la peur et de la tristesse.

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "

Concernant plus particulièrement les enfants quels sont les conseils que vous pourriez donner si ce si ceux-ci ont des problèmes de sommeil ?

Il est vrai que les enfants ne réagissent pas de la même manière à tout ce qui se passe autour d'eux dans et dans l'environnement mais il peut arriver que certains d'entre eux aient quand même des problèmes de sommeil.

Il est important de savoir les écouter, les observer, détecter les signes qui vous permettront de savoir si votre enfant a des difficultés pour son sommeil, son endormissement ou autre cela suffit souvent apporter une amélioration. Si cela ne suffit pas je vous conseille de consulter un thérapeute, un hypnotiseur ou un sophrologue, quelqu'un qui pourra aider votre enfant.

PROPOSITIONS N°2 - par André

Autant que l'air, la nourriture ou l'eau, **le sommeil** – et plus généralement le repos – sont indispensables à une vie digne de ce nom. C'est **LE** moment de la régénération quotidienne.

De nos jours, vie sociale et vie professionnelle laissent **peu de place au repos et à la régénération**, les considérant comme des pertes de temps. Alors qu'ils sont indispensables à une vie pleine... et qu'ils font finalement gagner du temps, envisagés sur les temps longs d'une existence.

Être épuisé nous rendra plus réceptifs et perméables aux idées noires, aux sentiments négatifs qui ouvriront la porte aux états négatifs (voire dépressifs), à l'échec, au conflit, à la rupture, à la possibilité de l'accident ou encore de la maladie. **Le stress** et l'excès de production de cortisol mettent notre corps et notre esprit en état de tension. L'inverse de la détente attendue et espérée pour traverser l'existence sereinement et apaisé.

Ne pas dormir suffisamment entravera le fonctionnement physiologique optimal, l'accomplissement de fonctions primordiales, comme la capacité à bien assimiler les nutriments de notre alimentation, ou encore affaiblira nos fonctions d'élimination, notre système immunitaire, notre vigilance et notre discernement. **Nous serons moins disponibles à nous-même et aux autres.**

Il faut donc éviter de laisser s'installer **le cercle vicieux de l'épuisement généralisé** et oser changer ses habitudes. La nature et les animaux nous l'enseignent, le sommeil et le repos sont depuis toujours et partout **les principes de base de tout rétablissement.**

A la peur, la tristesse ou la colère, il faut substituer l'amour, la confiance et la joie, **mener une vie bonne et sage**, et s'attacher à être attentif à ce que l'on peut contrôler dans l'approche et la sortie du sommeil. Entre les deux, la nature fait son travail. Le principe de **l'homéostasie** veillera à ramener votre organisme à son état d'équilibre. Il contribuera notamment au rétablissement de **l'équilibre acido-basique**, ce concept si cher aux naturopathes et si nécessaire à **la santé et la vitalité.**

Pour retrouver le bonheur de se détendre et de poser les valises quand approche le moment du coucher, on peut mettre en place un certain nombre de **pratiques**, tout en étant conscient qu'en traitant le symptôme « insomnie » ou « sommeil de mauvaise qualité », on ne s'exonère pas d'une

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "

recherche approfondie de **la cause des causes de ce symptôme**. L'examen de la sphère psychique, de la gestion des émotions, ainsi que des habitudes comportementales seront donc des éléments incontournables.

Même naturelles, les solutions symptomatiques courent le risque de s'épuiser et de ne plus fonctionner si l'on ne s'attaque pas à la cause première, aussi vite et franchement que possible.

Un sommeil réparateur est un sommeil dans lequel on entre dans le calme, sans difficulté et dont on sort naturellement (sans réveil) quand il a rempli son ouvrage ; frais et disponible pour attaquer sa journée et **offrir au monde la meilleure version de soi**.

Rien n'est plus urgent que de **comprendre et admettre** qu'à chaque jour suffit sa peine et qu'un repos nocturne de qualité est incontournable. Le monde ne s'arrêtera pas de tourner quand nous dormons, les tâches inachevées auxquelles nous pensons attendront demain.

Le sommeil est une récompense, celle d'une journée bien remplie et aboutie. Vous la méritez, votre corps et votre esprit en ont besoin. Ni les soucis, ni les angoisses, ni les peurs, ni les culpabilités ou encore les paranoïas, ne doivent venir entraver notre processus quotidien de régénération.

4 à 6 cycles de 80 à 120' composent la nuit de sommeil. Il comporte chacun une phase légère, une phase profonde et une phase de sommeil paradoxal.

Écouter les signaux de son corps permet de ne pas rater un début de cycle. C'est le meilleur moment pour l'endormissement. Quand nous baillons, que nos yeux nous piquent, que notre verticalité s'affaisse ou que notre vigilance diminue, c'est le moment !

Mot clé : la régularité (des horaires, des conditions de confort, de lumière ou de température, ...).

En vrac, quelques conseils :

- Éviter le dîner trop lourd (notamment les glucides), privilégier un dîner de fruits et légumes (les protéines ne sont pas mal venues car elles interviennent dans le processus de fabrication de la mélatonine... mais pas trop et de préférence végétales) ... se souvenir que la digestion prend 1 à 3H ... et que si elle est finie avant le coucher, c'est mieux ;
- Ne pas faire d'exercice physique ou intellectuel excessifs à l'approche du coucher, privilégier un effort modéré et une oxygénation par une marche à l'extérieur, par exemple ;
- Éviter les excitants ou anxiolytiques (vous cherchez la voie naturelle du juste milieu et à éviter les états hypo ou hyper) ;
- Dormir dans le noir total (voire porter un masque oculaire) ;
- Dormir nu (meilleur pour la récupération et le respiration corporelle) ;
- Aérer la pièce et la tenir autour de 18°C (trop chaude, la température assèche) ;
- Éviter les matelas à ressort et les literies en matières synthétiques (nous ne sommes que vibration, toutes les matières interagissent avec notre vibration singulière) ;
- Vérifier le niveau d'exposition aux champs électromagnétiques (Wifi, tel portable ou simple lampe de chevet trop proches) ;
- Éteindre les écrans au moins 1H avant le coucher (tous les écrans, même les petits) ;
- Ne pas hésiter à écrire (pour déposer ses préoccupations, faire le bilan de la journée et établir le programme des suivantes) ;
- Mettre en place un rituel (la lecture, par exemple, tout simplement) ;
- Évacuer le stress (sophrologie, auto-hypnose, exercices respiratoires ou revue journalière) ;

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "

- Soyez en pleine conscience sur la nécessité et les bienfaits d'un sommeil réparateur (en respectant les rythmes circadiens, nous commençons à nous reconnecter à la nature).

Si cela ne suffit pas, il faudra sérieusement envisager **des réformes plus profondes** :

- Retrouver un état de relaxation générale aussi dans la journée (par des activités « plaisir » qui vous donne accès au « flow », par des exercices de sophrologie ou d'auto-hypnose, seul ou guidé) ;
- Réformer son alimentation (elle est certainement trop lourde ou mal adaptée à nos besoins) ;
- Se concocter un plan de remise en forme physique (pour échapper aux multiples dégâts collatéraux de l'excès de sédentarité ou de position assise) et réintroduire plus de mouvement dans sa vie (et le corps et l'esprit sont conçus pour le mouvement, nos fonctions d'élimination le réclame).

En **MTC**, le sommeil est LE moyen le plus naturel pour recharger la batterie du Rein, toutes les actions de la journée ayant une action centrifuge sur l'énergie.

Le diagnostic par les pouls, la théorie des 5 éléments (des relations organiques d'engendrement et de modération) et celle du Yin et du Yang, permettent de déterminer quel organe est le plus engagé dans le dysfonctionnement du sommeil. Cela offre une porte d'entrée pour mettre en place les soins et recommandations les plus adaptés.

Ainsi, une insomnie due à la loge énergétique du Foie (la plus fréquente, celle qui fait se réveiller vers 2/3H du matin sans possibilité de se rendormir) ne s'abordera pas comme une insomnie qui prend sa source dans un dysfonctionnement de la loge du Rein (caractérisé, entre autres, par une hypersensibilité au bruit), de la loge du Cœur (difficultés d'endormissement) ou de la loge de la Rate/Pancréas (excès de soucis ou pensées incessantes). Notons que le Poumon (le dernier organe-trésor), ainsi que les organes-ateliers (la Vésicule Biliaire, l'Estomac, l'Intestin grêle, le Gros Intestin et la Vessie) sont aussi impliqués et pris en considération au moment de la mise en place de la thérapie.

Les troubles peuvent relever de l'une de ces causes, voire d'un mélange de tout ou partie de ces causes. Une fois le diagnostic organique posé, il permettra aussi de se poser les bonnes questions sur les troubles psychiques corrélés, les considérations qui en découlent sur la gestion des émotions, ainsi que les comportements et habitudes à faire évoluer pour se reconnecter au vivant.

En phytothérapie, en gemmothérapie, en oligothérapie ou encore en homéopathie, nous avons des solutions pour soutenir les fonctions (nourricières et défensives) de l'organisme et traiter les dysfonctionnements du sommeil sous leur angle symptomatique.

Dans une logique de traitement de fond, cela n'exonérera pas d'une recherche plus approfondie de la cause des causes dans **la sphère psychique et l'étude de la gestion des émotions, des comportements et des habitudes**.

Il faudra assumer les constats et **oser remplacer les réflexes délétères par des pratiques vertueuses**. Avec le temps, elles s'encrent en nous et créeront une empreinte positive qui facilitera leur appropriation et leur intégration en nous. Sinon, les solutions naturelles symptomatiques mises en œuvre risquent de s'épuiser.

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "

Les solutions naturelles, qui ne créent **pas d'accoutumance**, restent à privilégier par rapport aux solutions chimiques, non sans conséquences.

Quand les symptômes sont lourds et génèrent une trop grande souffrance, il peut être judicieux, au moins pour un temps, de couper le message de la douleur par un traitement médicamenteux. Mais les solutions chimiques remplacent souvent les fonctions physiologiques, quand les produits naturels les soutiennent.

Selon le principe que « **toute fonction inutilisée s'atrophie** », avec le temps, le risque est donc de voir une détérioration suivre l'amélioration et de finir par perdre l'usage naturel d'une fonction.

Il vaut mieux éviter de créer ainsi une situation de handicap fonctionnel qui fera planer la menace du traitement médicamenteux à vie... sans compter les possibilités d'effets secondaires, toujours listés exhaustivement, mais peu souvent réellement pris en compte dans la balance bénéfices/risques.

« **Que l'aliment soit votre seule médecine** » disait Hippocrate.
J'ajoute : « **Que vos nuits soient douces et régénératrices** ».

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "