

# RETROUVER LE SOMMEIL, NATURELLEMENT

**En naturopathie, le sommeil est considéré comme l'un des cinq points cardinaux de la santé, au même titre que l'alimentation, le mouvement, la respiration et la gestion du mental.**

Le sommeil est la mise au repos complet de l'organisme, aussi bien physique que psychique, durant lequel le corps recharge ses batteries neuroglandulaires et élimine les toxines. Le sommeil a ainsi un double rôle :

**L**e sommeil est la mise au repos complet de l'organisme, aussi bien physique que psychique, durant lequel le corps recharge ses batteries neuroglandulaires et élimine les toxines. Le sommeil a ainsi un double rôle :

- **énergétique**, en permettant la recharge de notre « batterie » nerveuse et glandulaire, véritable support de notre énergie vitale ;

- **purificateur**, en assurant un nettoyage organique quotidien.

Pour remplir ces deux fonctions essentielles à l'équilibre organique, le sommeil doit être réparateur et de bonne qualité.

Malgré les nombreuses nuisances de la vie contemporaine, nous sommes tous en mesure de créer des conditions favorables à un meilleur sommeil. Ce qui implique de mieux connaître les multiples facteurs pour « retrouver le sommeil, naturellement ».

Retrouver un bon sommeil (ou l'entretenir) nécessite tout d'abord de respecter des rythmes et des rites, et ensuite d'éliminer tous les facteurs perturbateurs du

## Apprendre à repérer son heure de coucher et de lever

A chaque personne son biorythme et donc son heure d'endormissement. Cela implique de connaître son « heure » de sommeil en étant à l'écoute des manifestations de son corps et d'être attentif aux premiers signes de « passage du train du sommeil » (yeux qui piquent, bâillements, paupières lourdes). Ce train ne passe que toutes les 90 minutes et ne reste en gare que quelques minutes ! C'est alors le bon moment d'aller se coucher sans chercher à lutter, même si des bonnes raisons nous y incitent.

De même, repérer son heure naturelle de réveil hors contrainte professionnelle (« êtes vous plutôt du soir ou du matin ? » est systématiquement une question posée lors du bilan de vitalité) et se lever aussitôt réveillé et du bon pied.

## AIMANTS : ENERGIE NATURELLE

Photo d'une aurore magnétique en Alaska

### SOMMEIL

**Piécettes** : pour une nuit calme, régénérante (et toutes applications sur la tête)

### NOUVEAU SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

**Pastilles** : la seule force magnétique répertoriée au Dictionnaire Vidal des pharmaciens (dorées à l'or 24 carats)

### NOUVEAU VITALISATION DES BOISSONS

**Pichet thermomagnétique** : drainage et entretien de la forme (animaux et plantes en tirent aussi profit). De plus, conserve froid et chaleur pendant 12 à 24 heures

### NOUVEAU REFLEXOLOGIE

**Semelles** : massage magnétique et mécanique de l'ensemble de la surface du pied (se glissent dans les chaussures)

### ENERGETISATION

**Galets** : pour équilibrer l'énergie par les mains ou appliquer sur le ventre, le torse, etc

### NOUVEAU CHEVEUX

**Brosse** : ses 206 picots magnétiques énergétisent vos bulbes capillaires et votre cuir chevelu. Massage des zones réflexes du crâne

### CHAMPION DU MONDE A 50 ANS

**Guy Rossi** : "Pendant tout le Championnat du monde, j'ai utilisé vos pastilles, semelles et galets avec une satisfaction totale."

Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. R.C.S. Lyon B 410 089 700



**ALPHAPOLE**  
73, rue Pierre-Audry  
69009 LYON

04 78 25 47 47    04 78 25 36 82

[www.alphapole.com](http://www.alphapole.com)



FAX

---

OUI, veuillez m'adresser **gratuitement** et **sans engagement** le "Journal de l'Energie Magnétique" et votre documentation à :

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

BC-12/08



Dans votre chambre, préférez des couleurs pasteltes vertes ou bleues. Photo © Lotus Head.

## Créer un environnement favorable à l'endormissement

Cette condition est d'autant plus importante chez les personnes ayant des difficultés à s'endormir ou ayant un sommeil léger. Quelques conseils :

- veiller à bien aérer la pièce avant d'aller se coucher et faire en sorte que la température ne soit ni trop basse, ni trop élevée (environ 18 °C) ;
- être vigilant à l'orientation du lit : préférer l'orientation tête au nord – nord-est ;
- éviter tous les éléments

pouvant perturber le champ électromagnétique naturel : matériaux synthétiques, couverture électrique, éloigner du lit les sources électriques, éviter de laisser le téléphone portable près du lit...

- veiller à se réchauffer au moment de se coucher, en particulier les pieds (bouillotte, bain de pieds, frictions) ;
- se coucher dans une pièce calme. Le cerveau a besoin de silence pour bien se régénérer et il se régénère avant tout par l'oreille. Ne pas hésiter à s'isoler du bruit ambiant (bouchons d'oreilles, doubles rideaux...);
- penser à l'influence de l'ambiance de la pièce sur le sommeil tant pour les couleurs (préférer des couleurs pasteltes vertes ou bleues aux couleurs vives) que pour l'éclairage de la chambre (préférer des lumières discrètes ou indirectes) ;
- penser à humidifier l'atmosphère de votre chambre, surtout si vous avez un chauffage central, en posant par exemple un verre d'eau sur le radiateur ;
- le degré de luminosité est également important. Certains aiment dormir dans le noir absolu, tous volets fermés, alors que d'autres préfèrent être réveillés par la lumière du jour ;
- après le réveil, ne pas rester trop longtemps au lit mais s'exposer rapidement à la lumière naturelle (ouvrir les volets dès le réveil) ;
- ne pas rester dans l'obscurité la journée ;
- privilégier un rituel avant de s'endormir : se coucher à peu près toujours à la même heure, prendre un bain, lire quelques pages, écouter de la musique douce... Tous ces rituels favorisent l'endormissement, surtout chez les enfants.

## Gérer le stress de la journée

Le stress accumulé tout au long de la journée constitue, au moment de se



Le stress accumulé tout au long de la journée peut perturber l'endormissement. Photo © Michael Lorenzo.

coucher, une source importante de perturbation du sommeil si on n'a pas réussi à l'évacuer. Et pourtant, les personnes qui ont du mal à trouver le sommeil et les bons dormeurs subissent les mêmes petits stress quotidiens. C'est donc bien dans la façon de gérer ce stress qu'ils se différencient.

Différents moyens sont à notre disposition pour faire baisser la pression tout au long de la journée :

- au travail, interrompre le rythme en ouvrant la fenêtre, en s'adonnant à quelques respirations amples et/ou à quelques exercices d'étirements ou enfin en allant se passer les mains sous l'eau très chaude tout en appréciant la détente que cela procure ;
- en rentrant du travail, prendre un bain chaud ou une douche tiède favorise la détente ;
- pratiquer une activité physique en fin d'après midi, si possible en plein air au contact de la nature (marche à pied, footing, vélo, etc.). En revanche, il est préférable d'éviter les sports intenses pratiqués trop tard dans la soirée car ils ont tendance à dynamiser l'organisme et à retarder le sommeil ;
- s'accorder une mini-relaxation. **Par le corps** : respiration ventrale associée à quelques mouvements lents et amples en prenant conscience des effets de son souffle sur son bien-être. **Par les sens** : en utilisant quelques gouttes d'huiles essentielles douces que l'on diffusera dans la pièce ; à choisir selon son goût (lavande vraie, petit grain, mandarine, marjolaine).

- en rentrant du travail, prendre un bain chaud ou une douche tiède favorise la détente ;
- pratiquer une activité physique en fin d'après midi, si possible en plein air au contact de la nature (marche à pied, footing, vélo, etc.). En revanche, il est préférable d'éviter les sports intenses pratiqués trop tard dans la soirée car ils ont tendance à dynamiser l'organisme et à retarder le sommeil ;
- s'accorder une mini-relaxation. **Par le corps** : respiration ventrale associée à quelques mouvements lents et amples en prenant conscience des effets de son souffle sur son bien-être. **Par les sens** : en utilisant quelques gouttes d'huiles essentielles douces que l'on diffusera dans la pièce ; à choisir selon son goût (lavande vraie, petit grain, mandarine, marjolaine).

**Par l'esprit**, en ayant recours à des images agréables et calmes : « visualisations créatrices » en s'imprégnant, par exemple, d'un paysage préservé (mer, montagne, arbre, fleurs...).

## Apprendre à ouvrir et refermer sa journée

La façon de vivre les différents événements de la journée est en grande partie liée à notre état mental, c'est-à-dire à notre capacité de positiver ou non les choses. Se donner, dès le matin, une belle intention pour la journée est un bon moyen de se construire une « belle journée ».

De même, « l'empreinte » de certains événements et émotions vécus tout au long de la journée sera conservée au moment d'aller se coucher. Une méthode simple consiste à refermer sa journée en se remémorant ses réalisations

positives et en relativisant les quelques inévitables petites frustrations rencontrées en considérant qu'elles sont autant d'opportunités de réalisations pour le lendemain ! Ce petit exercice permet de prendre du recul et d'éviter de ressasser certains événements le soir venu.

## En cas d'insomnie

Déramatiser et éviter la polarisation. En une ou deux nuits, le retard sera récupéré. Le sommeil fuit d'autant plus qu'on s'acharne à le trouver. Si le sommeil ne vient pas, il vaut mieux se relever et s'occuper jusqu'à l'arrivée du prochain cycle. Privilégier dans ce cas une activité calme et relaxante et veiller à repérer les premiers signes annonciateurs du cycle suivant. Ne pas hésiter à écrire ce qui préoccupe sa pensée afin de le sortir de soi.

## Rôle de la sieste dans le sommeil

La sieste est encore trop souvent dénigrée en France. On a trop tendance à l'associer à une habitude des pays chauds ou à une forme de paresse. Pourtant, elle correspond à un vrai besoin physiologique qu'il faut apprendre à respecter. La « pause sieste » vaut mieux que « la pause-café » !

En améliorant les performances et la concentration dans les heures qui suivent, elle permet de redémarrer les activités de l'après-midi avec plus d'efficacité. Elle aide à normaliser les rythmes biologiques et ne provoque pas d'insomnie le soir (à condition qu'elle ne soit pas trop longue) et évite le recours aux somnifères.

Faire une sieste ne signifie pas forcément dormir ou dormir longtemps. Une durée de 20 minutes est souvent considérée comme optimale, mais une pause de 5 ou 10 minutes peut également

s'avérer très bénéfique. Même sans dormir, uniquement en s'allongeant les yeux fermés et en se détendant. A chacun de voir comment elle peut être adaptée à son environnement : au bureau, en s'isolant dans sa voiture, sur un banc à l'extérieur...



*Évitez les boissons riches en alcaloïdes, comme le café, qui sont à la fois acidifiantes et excitantes pour l'organisme.*

#### Mieux manger pour mieux dormir

Notre comportement alimentaire joue un rôle fondamental dans la qualité de notre sommeil, à la fois par la qualité des aliments, la composition des repas, les quantités ingérées le soir et les rythmes.

**Heure des repas.** Essayer de prendre les repas à heure fixe afin d'instaurer un rythme régulier et veiller à ne pas dîner trop tard le soir (de préférence pas au-delà de 20 h 30) afin de ne pas passer la nuit à digérer.

En effet, pendant la nuit, après la digestion du repas du soir, le corps entame une phase d'élimination puis de régénération. Si la digestion occupe un temps trop long, les deux phases suivantes ne peuvent pas se faire correctement et débouchent à terme sur une fatigue organique du fait de ce manque de « nettoyage et de réparation nocturne ». Ainsi, plus le repas du soir est pris tard, plus il doit être léger !

**Les aliments à privilégier.** Privilégier les salades, potages, plats de légumes qui rassasient bien grâce au volume de fibres qu'ils apportent. Selon le repas de midi et l'appétit, compléter avec un peu de céréales (complètes ou demi complètes) ou de légumineuses, ou encore d'un peu de poisson, de fromage frais ou de tofu, un œuf coque. Quelques oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou) peuvent terminer le repas, surtout s'il n'y a pas eu d'autres protéines.

Éviter les plats en sauce, riches en graisses ou trop épicés ainsi que les aliments industriels contenant des produits

communiqué

# hyaluronic forte®

## La molécule star du comblement anti-rides

### Acide Hyaluronique 60mg

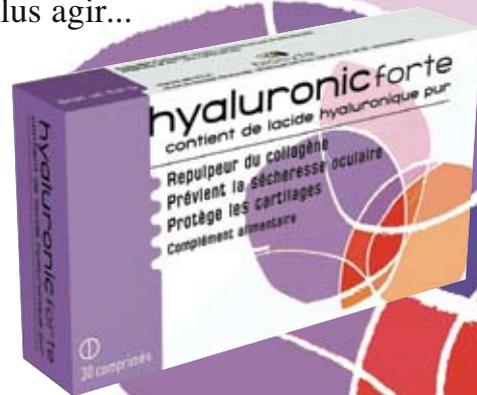
En comprimés



Repulpeur du collagène  
Restaure l'hydratation vitale de la peau  
Augmente le volume de la peau et des lèvres

1<sup>ère</sup> alternative aux injections

Hyaluronic Forte  
agit partout,  
là où les crèmes  
ne peuvent plus agir...



Conception : MO - Immo - © eranhichweiss

RCS Antibes - Siret : 4216889850039

**biocyte**  
ultimate beauty

Conseils nutritionnels et liste des points de vente disponible sur simple demande :

**N°Vert 0 800 808 909**

Compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

[www.biocyte.eu](http://www.biocyte.eu)

de synthèse ou ayant subi de nombreuses transformations. Ils sont dénaturés et apportent de nombreuses toxines que le corps aura plus de difficultés à éliminer pendant la nuit.

Limiter également, au repas du soir, la viande rouge (qui aura un effet excitant comme les alcaloïdes), les charcuteries, les pâtisseries, les excès de fromage ou de féculents.

### Les bons réflexes

Le repas du soir doit être léger, composé d'aliments qui se digèrent facilement et rapidement, et ne pas être trop copieux.

De préférence, adopter une dissociation pour une meilleure digestion : par exemple, ne pas consommer ensemble des protéines et des féculents ; éviter les fruits à la fin du repas qui provoquent des fermentations.

Privilégier des modes de cuisson doux qui altèrent peu les aliments (vapeur, wok...) et penser à toujours avoir une petite part de crudité qui permettra de limiter le travail du pancréas, lequel aura ainsi moins d'enzymes digestifs à sécréter.

Veiller à manger dans le calme et la bonne humeur, en prenant le temps de mastiquer chaque bouchée, la digestion n'en sera que meilleure. Souvenez-vous que manger dans une ambiance stressante bloque la digestion !

En ce qui concerne les quantités, se souvenir que si une suralimentation nuit au sommeil, une sous-alimentation peut contribuer au réveil en pleine nuit.

Enfin, **éviter toutes les boissons riches en alcaloïdes** (café, thé, chocolat noir, coca) qui sont à la fois acidifiantes et excitantes pour l'organisme et donc perturbatrices du sommeil. Leur préférer des boissons à base de plantes :

- tilleul, fleur d'oranger, marjolaine, racine de valériane, aubépine, intéressantes pour leur **effet calmant** ;

- passiflore, houblon, eschscholtzia, mélisse, coquelicot, pour leur **effet somnifère** ;

- sauge et basilic, pour leur **effet sédatif** et en particulier antispasmodique intestinal.

**Enfin, une supplémentation** en vitamines, minéraux et oligoéléments peut être recommandée chez certains sujets pour aider à rééquilibrer leur terrain : magnésium et vitamines du groupe B (pour les terrains nerveux), complexe alcalinisant (pour les terrains acidifiés), vitamines A, E et C, zinc, sélénium, SOD (superoxyde dismutase), coenzyme Q10 (pour les terrains oxydés).

Cette supplémentation ne pourra être qu'accessoire à une hygiène de vie retrouvée pour avoir des chances d'efficacité. De même, elle ne doit pas être faite de façon isolée et « à l'aveugle » mais résulter de recommandations données par le thérapeute dans la stratégie globale de bilan de vitalité.

### Chercher les causes profondes

Rétablir un bon sommeil naturellement, facteur essentiel de santé globale, aussi précieux pour notre fonctionnement physiologique, énergétique, mental, émotionnel et notre imaginaire, ne peut résulter que d'une stratégie d'ensemble.

S'interroger sur les causes profondes de perturbation du sommeil (en prenant soin de dépasser les symptômes), restaurer le terrain en profondeur, accompagner la vitalité en individualisant l'action (un bilan de vitalité individuel permettant d'aller au fond des choses en passant en revue tous les plans de l'être), revoir l'hygiène de vie dans son ensemble est

précisément la voie royale pour un sommeil retrouvé qu'offre la naturopathie.

### ■ Dominique Hunka-Gely et Frédéric Boukobza.



*Dominique Hunka-Gely est praticienne de santé naturopathe, professeur à l'Institut supérieur de naturopathie (Isupnat). Elle consulte pour des bilans personnalisés et donne des conseils en hygiène de vie. Ateliers à domicile sur la santé naturelle (nutrition, sommeil, respiration, exercices physiques) et ateliers de cuisine bio alliant saveur et santé.*



*Frédéric Boukobza est praticien de santé naturopathe, directeur de l'Institut supérieur de naturopathie (Isupnat).*

## CONTACTS

### DOMINIQUE HUNKA-GELY

tél. : 06.81.79.75.93

ou 05.61.13.46.64

mél : dominique.hunkagely@wanadoo.fr  
(région toulousaine)

### ISUPNAT

*Isupnat est une école de formation en naturopathie, agréée par la Fédération française de naturopathie, et un cabinet de consultation. Elle assure des conférences et des ateliers pratiques sur la prévention santé par l'hygiène de vie et intervient en entreprise dans le domaine de la gestion du stress.*

*Isupnat s'appuie sur la longue expérience de praticien et d'enseignant d'Alain Rousseaux.*

Isupnat

64, rue d'Hauteville, 75010 Paris

tél. : 01.40.86.96.10

site : www.isupnat.fr

5481F168

Separett des toilettes sans eau et sans odeur



LA MAISON DE L'ÉCOLOGIE  
Tél 04 76 06 09 99  
Fax 04 76 55 35 38  
38960 St. Aupre



maison-ecolo.com

4648F158

« Purifier votre eau de boisson »  
« Idéal pour le thé, café... »  
« Pour supprimer les bouteilles plastiques »

## FILTRE A EAU RAINFRESH



“TESTE ET CERTIFIÉ CONFORME AUX NORMES ANSI/NSF 42 et 53”

L'ESSENTIEL sarl 20 passage Saint Sébastien 75011 Paris  
Tél./Fax : 01 40 09 10 70 - www.lumino.fr