

Retrouver un bon sommeil

Par Céline SAVARY

Lutter contre les troubles du sommeil, voilà un joli rêve. Et si vous le réalisiez ? Alimentation, médecine douce, massage, aménagement de votre chambre à coucher ou encore exercices de relaxation, on vous donne toutes les clés pour retrouver un bon sommeil. Alors pour toutes celles qui peinent à fermer l'œil ou vivent des nuits blanches à répétition, les conseils qui vont suivre sont pour vous, suivez-les et retrouvez vite les bras de Morphée.

Retrouver un bon sommeil grâce à l'alimentation

L'hygiène de vie est capitale pour bien dormir. **Certains aliments sont à privilégier** comme les glucides lents qui permettent à l'organisme de fabriquer une neuro-hormone essentielle au sommeil : la sérotonine. Elle a pour rôle de nous calmer et de nous détendre. L'idéal pour avoir un sommeil de bonne qualité est d'inscrire à tous vos repas, et en particulier à celui du soir, des céréales telles que le pain, les pâtes, le riz, le blé... afin de permettre à l'organisme d'y puiser ce dont il a besoin en continu. Autre avantage : les sucres lents vous apportent de l'énergie longue durée qui vous évitera d'avoir un petit creux durant la nuit.

Bons points également aux produits laitiers, au miel qui augmente le taux de glucose dans le sang et favorise l'endormissement, aux vitamines B, indispensables au bon fonctionnement du cerveau et à l'équilibre du système nerveux (vous en trouverez dans les fruits et les légumes verts à feuilles, le foie et les céréales complètes), le magnésium que vous trouverez dans le cacao ou encore au pain complet.

A l'inverse, **il y a des aliments à éviter si vous voulez bien dormir**. Bannissez les plats gras ou de digestion difficile comme les fritures, les champignons, les fromages forts... Côté boisson, après 17 heures, oubliez le café, le thé et les boissons à base de cola et évidemment l'alcool qui facilite peut-être l'endormissement mais qui perturbe les cycles du sommeil.

Une dernière petite astuce : deux heures avant d'aller au lit, ne fumez plus. Le tabac réduit le sommeil.

Une recette de grand-mère pour retrouver le sommeil : un verre de lait chaud avec une cuillère de miel.

Misez sur la relaxation pour retrouver le sommeil

Pour bénéficier d'une bonne nuit réparatrice, il est indispensable de s'y **préparer par des petits rituels qui vous permettront de vous relaxer**: prenez une douche ou un bain avec une eau entre 32 et 36°C pour détendre vos muscles, choisissez une tenue de nuit pas trop chaude et partez vous coucher le cœur léger (évitez les disputes ou les longues conversations), enfin positivez votre lendemain en pensant à un élément de votre journée prochaine qui vous donnera le sourire. Soyez également attentive aux signes de fatigue voire d'endormissement. Dès le premier bâillement, préparez-vous à aller vous coucher. **Vous ne devez en aucun cas lutter contre les signes**. Sinon, vous risqueriez de laisser passer un premier cycle de sommeil et de ne plus ressentir la fatigue avant plusieurs heures.

Au quotidien, il est important de pratiquer certaines activités qui permettent de trouver le sommeil au moment voulu comme la sophrologie, la musicothérapie ou encore le yoga.

Enfin, pour trouver le sommeil, il existe quelques **exercices de relaxation** comme prendre conscience de votre respiration, se masser ou se faire masser au niveau des trapèzes, des épaules et de la nuque et pourquoi pas vous masser des points d'acupuncture de vos mains et de vos poignets afin de libérer les dernières tensions de votre corps.

L'exercice : prenez votre poignet gauche dans votre main droite et placez votre pouce droit au milieu de la face interne de votre poignet gauche juste au dessus de la main. Effectuez ainsi de petits mouvements circulaires assez fermes pendant quelques instants.

Pensez aussi aux Huiles Essentielles de camomille, de lavande ou de bergamote.

Une chambre bien aménagée = un bon dodo

La décoration ainsi que la literie jouent un vrai rôle dans la quête du sommeil.

Pour votre literie : changez de matelas tous les 10 ans, ne le choisissez pas trop ferme, achetez un sommier et un matelas de la même gamme et choisissez-les en fonction de vos besoins. Par exemple, la taille du matelas se définit en fonction de vos mensurations. La règle est d'ajouter 20 cm à la taille du plus grand occupant. Retournez votre matelas tous les trimestres afin qu'il ne marque pas trop la forme de votre corps. Changez aussi votre oreiller minimum tous les trois ans. Enfin, en cas d'allergies aux acariens, plumes, poussières... choisissez matelas et oreillers au garnissage traité (antibactérien, antifongique et anti acarien).

Pour votre décoration: l'ambiance de votre chambre doit être tamisée afin de procurer une sensation intimiste. Évitez les lumières vives. Votre chambre doit être épurée, pas trop chargée en meubles. Préférez le bois au plastique qui est considéré comme froid. Pour la température, l'idéal est d'osciller aux alentours de 18° C. Veillez également à ce que le taux d'humidité de la pièce varie entre 40 et 60 %. Pensez à aérer votre chambre tous les jours.

A retenir : évitez un radio-réveil trop lumineux et ne mettez pas de plantes vertes dans votre chambre car elles rejettent du dioxyde de carbone la nuit et donc polluent l'atmosphère de la pièce.

Et les médecines douces ?

Pour vaincre les troubles du sommeil, il n'existe pas que les somnifères comme remède.

Homéopathie (consulter un homéopathe), phytothérapie (traitement par les plantes), oligothérapie (magnésium, cuivre...) ou encore acupuncture sont des médecines douces qui peuvent aussi vous aider à retrouver un bon sommeil.