

Un bon sommeil au naturel

Le 04 février 2011 à 10h13 - Mis à jour le 23 avril 2013 à 17h35 - par Catherine Cordonnier

Vous avez du mal à vous endormir, vous vous réveillez dès l'aube ou plusieurs fois par nuit ? Il existe d'autres solutions que les somnifères pour venir à bout de vos troubles du sommeil.

Trois solutions pour mieux dormir

Zoom sur l'acupuncture

« La médecine chinoise considère que les troubles du sommeil sont dus à une mauvaise circulation de l'énergie (le ki) dans le corps », explique Paul Castro, médecin acupuncteur. Un patient qui peine à s'endormir a, vers la tête, trop de yang (qui représente la lumière, le blanc). Avec une aiguille dirigée vers le bas et plantée à l'extérieur du pied, l'acupuncteur va empêcher le yang de monter aux yeux. Avec une autre, orientée vers le haut et posée à l'intérieur du pied, il fait monter du ying en surface et l'envoie à la tête. La pression au niveau du cerveau baisse, le corps se détend. Il agit aussi sur des points qui calment le cœur et l'esprit. En fonction de la de la saison, du vécu de la personne, le spécialiste activera d'autres endroits pour que le patient retrouve en quatre à cinq séances un sommeil sans encombre.

Zoom sur la respiration

« J'apprends aux insomniaques des techniques de relaxation à réaliser chez eux afin qu'ils se détendent », raconte Olivier Follin, relaxologue. Pratiquer la respiration abdominale pour qu'elle soit profonde et lente. Garder les yeux fermés pour amener les muscles du corps à se décontracter. Ou pratiquer la visualisation positive : on s'exerce à centrer son esprit sur une image agréable qu'on associe au sommeil. Comptez 4 séances (1 h à 1 h 30).

Zoom sur l'hypnose

L'hypnose peut particulièrement vous aider si vous vous réveillez dans la nuit ou tôt le matin. Vous allez être plongé entre éveil et sommeil : ni tout à fait conscient, ni totalement conscient. L'hypnothérapeute vous parle et s'adresse à votre partie profonde pour éviter toute censure de votre conscience. Il enregistre les séances afin que vous puissiez vous écouter et vous imprégner de vos réponses chez vous. Vous pouvez n'avoir besoin que d'une seule séance, mais si vos problèmes de sommeil durent depuis longtemps plusieurs seront sans doute utiles.

La chambre doit être un nid

Trouvez la bonne orientation

Dormir la tête au nord, dans le sens du champ magnétique terrestre, apporterait un sommeil bienfaisant. Le croisement de réseaux d'énergie créés par les éléments géologiques (faille, rivière souterraine), la terre ou le cosmos seraient à l'origine de trous

mangeurs d'énergie. Pour bien dormir, déplacez votre lit et voyez si vos nuits sont plus reposantes.

Faites l'obscurité

On dort mieux dans le noir, quand aucune stimulation visuelle ne vient activer le système d'éveil. Fermez les volets, tirez les rideaux et baissez les stores. Si l'obscurité vous stresse, allumez une veilleuse. Son faible éclairage rassure et ne met pas en route le système d'éveil du cerveau.

Régalez la température

C'est physiologique, pour plonger dans le sommeil, la température interne doit descendre d'un degré. En réglant le thermostat de la chambre aux alentours des 18 °C, vous favorisez la baisse de votre température corporelle et ne tarderez pas à fermer les yeux. Ajoutez un humidificateur si l'air est sec : la déshydratation de la peau, du nez et de la bouche peut être ressentie comme désagréable, et vous réveiller.

Créez le silence

Le niveau de bruit ne devrait pas excéder les 55 décibels pour dormir. Atténuez les sons qui vous dérangent avec un double vitrage. Rideaux épais, parois isolantes, moquette ou tapis absorbent aussi le bruit. Si vous n'êtes pas gênée par vos sons internes (battements de coeur, digestion), pensez aussi aux bouchons d'oreilles.

Entourez-vous de couleurs douces

Les couleurs pastel et plutôt froides comme le vert ou le bleu sont réputées pour apaiser et souvent conseillées pour habiller les murs d'une chambre. Les tons chauds sont normalement à bannir, car ils excitent généralement l'esprit. Mais l'important, c'est que vous vous sentiez bien. Si le corail est pour vous source de plaisir, alors laissez-vous bercer par cette teinte !