

Pour vivre mieux...naturellement: Le sommeil!

Si le sommeil occupe environ le tiers de notre vie, c'est qu'il est une nécessité de la nature et ce n'est pas impunément qu'on se rebelle contre cette loi naturelle. Le sommeil est un facteur essentiel de bonne santé physique, intellectuelle, professionnelle et spirituelle.

Beaucoup de gens ne dorment pas suffisamment ou n'ont pas un sommeil réparateur. Le corps ne peut donc pas se régénérer adéquatement, entraînant ainsi, et cela sournoisement, des troubles de santé. Un sommeil de mauvaise qualité (manque de sommeil, consommation de somnifères) a des répercussions innombrables. On observe une détérioration sur tous les plans.

- D'abord, sur le **plan physique**, le système immunitaire s'affaiblit. Privé de sommeil profond, l'individu n'arrive plus à refaire ses forces physiques, ses cellules ne se régénèrent pas suffisamment.
- Sur le **plan intellectuel**, le mauvais dormeur voit s'altérer ses fonctions intellectuelles (mémoire, compréhension, concentration).
- Sur le **plan psychique et affectif**, beaucoup de graves désordres nerveux découlent de perturbations du sommeil. L'insomnie est parfois un signal d'alarme annonçant une maladie physique ou mentale.

Le stress

Lorsqu'une personne est stressée, une réaction biochimique se produit dans son cerveau et la met en état d'alerte de la même façon que si elle avait quelque chose à craindre. Il s'ensuit une cascade d'événements biologiques. Il en résulte la sécrétion d'hormones du stress, tels l'adrénaline et le cortisol. Le stress inhibe donc la disposition au sommeil sur le plan biochimique.¹

Un sommeil de qualité permet de bien réagir au stress, de prendre la vie du bon côté (joie de vivre), retarde le vieillissement, les rides. Sur le plan professionnel, il procure dynamisme, tonus et énergie vitale.

Comprendre le sommeil

Le sommeil se divise en plusieurs cycles et le nombre de ceux-ci peut fluctuer. Chaque cycle comprend 5 phases de sommeil bien distinctes et qui dure entre 1h40 et 2h10 selon les individus

- Sommeil très léger : nous entrons dans l'univers du sommeil.
- Sommeil léger : le moindre bruit peut encore interrompre le sommeil.
- Sommeil profond : fonctions vitales très ralenties. C'est le sommeil le plus réparateur sur le plan physique.
- Sommeil très profond.
- Sommeil paradoxal : phase de rêve réparateur au plan psychique. Mouvements rapides des yeux. Le rêve est le miroir de notre être.



6 règles de base

- Le soir prendre de légers repas.
- Réduire la consommation de viande. Préférer le poisson, la volaille, favoriser les protéines végétales comme le tofu.
- Diminuer le sucre. Il épuise nos réserves de certains minéraux et vitamines, tels que le magnésium et les vitamines du Groupe B très importants pour le système nerveux.
- Choisir des aliments favorables au sommeil.
- Manger lentement, éviter les discussions trop animées au repas.
- Éviter les anti-sommeils tels que : café, alcool, somnifères (mauvais sommeil), tabac.

L'exercice, le rire et la relaxation

- Parce qu'elle aide à l'équilibre biologique entre les systèmes musculaire et nerveux, **la dépense physique** réduit le stress et prédispose au sommeil. L'exercice permet d'éliminer les toxines. Sans élimination adéquate, il est difficile de dormir convenablement.
- Le **rire** agit sur le sommeil car il est le plus puissant antistress « naturel » que l'on connaisse. Après avoir été sollicités pendant le rire, les muscles sont dans un état de détente et de relaxation caractéristique du sommeil. Il réduit ainsi la tension interne et il est une détente psychique, ce qui empêche de ruminer des idées noires qui empêchent l'endormissement.²
- La détente est la clé de la santé. Avec l'habitude, toute personne peut entrer rapidement en état de **relaxation** profonde. Certains se ménagent pendant la journée des pauses, ou font une sieste de 20 minutes tout à fait vivifiante, d'autres se taisent se contentant d'écouter le silence. Parfois, une vingtaine de respirations profondes peut nous permettre de nous relaxer.

Alimentation et suppléments

Une saine alimentation prise dans des proportions adaptées à nos besoins, ainsi qu'une consommation quotidienne de 6 à 8 verres d'eau fraîche permet d'alléger la charge digestive.

De plus, plusieurs **plantes** et autres substances favorisent le sommeil, telles que:

La **valériane** qui a un effet tranquillisant et est indiquée en cas de tensions nerveuses et d'agitation. Elle diminue de façon significative l'anxiété et contribue à faciliter le sommeil. Elle aide à diminuer le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil.³ (**Nervorex, Polyner**)

La **passiflore**, on dit de cette plante qu'elle est active plus particulièrement en cas de troubles du sommeil liés à la nervosité et à l'anxiété, comme en période de stress professionnel intense. Par ses propriétés sédatives, hypnotiques et anxiolytiques, elle favorise l'endormissement et contribue progressivement à la mise en place d'un sommeil réparateur.³ (**Nervorex, Polyner**)

L'**aubépine**, qui grâce à son action sédative et cardioprotectrice, est conseillée pour soulager les insomnies réactionnelles avec anxiété et diminuer les palpitations cardiaques.³ (**Polyner**)

La **vitamine C** est utilisée par nos glandes surrénales pour produire le cortisol, l'hormone du stress, mais aussi pour l'évacuer. Qu'on ait du mal à s'endormir le soir consécutivement à un stress physique (sport ou activité en soirée) ou psychologique (travail tardif), la vitamine C est la substance la plus efficace pour faire disparaître rapidement ce stress et placer l'organisme dans un état propice à la détente et donc à l'endormissement. Contrairement à une idée reçue, elle n'empêche pas de dormir mais facilite le sommeil.³ (**Vitamine C Plus**)

Le **magnésium** joue un rôle dans la communication cellulaire et la régulation des rythmes veille/sommeil.³ (**Magnesium**)

Le **zinc** semble aussi jouer un rôle important pour faciliter le sommeil, il est impliqué dans la production de sérotonine et de mélatonine et augmente la durée du sommeil. En cas de déficit en zinc, la capacité à rêver et à se remémorer nos rêves est altérée.³ (**Phyto-Zinc**)

Les **vitamines B6 et B9** sont impliquées dans la synthèse des neurotransmetteurs inducteurs du sommeil et participent à l'assimilation du magnésium.³ (**Vita-B-75**)

Nervorex – 100 capsules

NPN 80013695

Chaque capsule contient :

Valériane (*Valeriana officinalis*) (racine et rhizome)..... 80 mg

E.P. 4 :1 équivalent à 320 mg

Passiflore (*Passiflora incarnata*) (parties aériennes)... 53,3 mg

E.P. 4 :1 équivalent à 213,2 mg



Phyto-Zinc – 60 capsules

NPN 01981145

Chaque capsule contient:

Zinc (PVH chélaté)..... 50 mg

1. Centre d'étude sur le stress humain, Institut Universitaire en santé mentale de Montréal 2010-2014
2. Le rire au service de la médecine, par Clémence Riffard, Flora Gaillard et Marine Degand, élèves de première du lycée Jules Froment à Aubenas.
3. Alternatif bien-être, édition mai 2014, no 93.