

SOLUTIONS NATURELLES POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR.

Un sommeil réparateur est indispensable pour notre santé et notre bien-être général. Parfois, occasionnellement ou de manière plus fréquente, il est difficile à trouver ou à être bénéfique.



Face à des difficultés pour s'endormir ou à des insomnies, la première intention est l'automédication, puis, si les problèmes persistent, la consultation d'un praticien conventionné. Peu de personnes pensent à des solutions naturelles.

I. L'automédication.

Il est fortement déconseillé de s'automédiquer à l'aide de médicaments non utilisés, prescrits par un médecin à des membres de la famille ou à des proches.

Certains médicaments à effet sédatif ou anxiolytique comme Donormyl, ainsi que des compléments alimentaires contenant des extraits de plantes (Novanuit, Forténuite...) sont accessibles sans ordonnance.

En automédication ils ne correspondent pas forcément à la problématique rencontrée, ainsi, leur efficacité n'est pas systématique. D'autre part, leur prise doit se faire sur de courtes périodes.

II. La consultation d'un praticien conventionné.

En consultant un praticien conventionné vous avez l'assurance d'un diagnostic et d'une prescription qui correspond au type de trouble du sommeil dont vous souffrez.

Les traitements proposés.

Les traitements proposés peuvent faire appel aux spécialités pharmaceutiques suivantes :

■ Pour le traitement de l'insomnie occasionnelle.

- **des antihistaminiques hypnotiques** : Donormyl, Phénergan, Théralène...
- **la mélatonine** : Circadin et divers compléments alimentaires contenant de la mélatonine. Ces spécialités sont surtout prescrites pour réguler le rythme veille-sommeil.

■ Pour le traitement de l'insomnie permanente.

- **des benzodiazépines anxiolytiques** : Xanax, Lexomil, Temesta, Valium.... Ces spécialités sont principalement prescrites dans les cas d'anxiété génératrices de troubles du sommeil . Elles ont une durée d'action variable en fonction du patient et de son degré d'anxiété.
- **des benzodiazépines hypnotiques** : Mogadon, Stilnox, Imovane..... Ces spécialités sont principalement prescrites pour générer une induction ou une prolongation du sommeil. Elles ont une durée d'action limitée.

Les effets indésirables.

La mélatonine et les compléments alimentaires en contenant peuvent induire une certaine somnolence en dehors des périodes ciblées. Il est important d'en tenir compte dans les activités quotidiennes.

Les antihistaminiques hypnotiques peuvent être responsables de sécheresse buccale, d'hypotension orthostatique ainsi que de constipation. Les benzodiazépines prises sur de longues périodes ou en surdosage peuvent générer des maux de tête, des cauchemars, des troubles d'équilibre, une sensation de fatigue générale accompagnée de faiblesse musculaire et de baisse de libido.

Les médicaments peuvent être une solution, mais ils entraînent souvent des effets secondaires et un phénomène d'accoutumance. Des solutions naturelles peuvent aider à trouver le sommeil et à en améliorer la qualité.

En considérant les effets secondaires ainsi que les phénomènes d'accoutumance possibles des traitements allopathiques, nous sommes donc amenés à nous poser les questions suivantes:

- **pouvons nous, pour améliorer notre sommeil, en première intention, remplacer les médicaments disponibles sans prescription médicale par un traitement ou une méthode naturels ?**

- **pouvons nous, pour améliorer notre sommeil associer aux traitements allopathiques, (pour éviter de prendre des doses importantes ou sur de longues périodes) un traitement ou une méthode naturels ?**

III. Le recours à des solutions naturelles.

La gestion des difficultés à s'endormir ou des insomnies, peut être prise en charge par diverses disciplines naturelles : la phytothérapie, la gemmothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie, les exercices de respiration, la méditation, la réflexologie, l'acupuncture, l'hypnose.... Suivant l'état du patient et en fonction de son terrain chaque discipline peut avoir un effet positif. Cependant pour un résultat durable il est souvent judicieux de conjuguer plusieurs pratiques.

Mais avant de mettre en œuvre quelque pratique naturelle que ce soit ne devrions nous pas nous intéresser aux bonnes conditions et aux positions correctes pour passer une bonne nuit ?

Les bonnes pratiques.

De nombreux professionnels de santé communiquent sur les préparations au sommeil et sur les meilleures positions à adopter pour bénéficier d'un sommeil réparateur.

Aussi pertinents que soient leurs conseils ils ne sont pas, à eux seuls, et pour tout le monde le gage d'un sommeil réparateur. En effet, une préparation nécessite une implication que tout le monde n'a pas, et si nous avons tous une position de prédilection pour nous endormir ou nous réendormir nous ne contrôlons pas nos positions pendant le sommeil.

Cependant, en complément d'une solution naturelle, suivre les conseils concernant la literie et les corrections à apporter à notre position préférée, est le gage d'un sommeil réparateur.

La préparation.

- Faire en sorte d'avoir une bonne digestion après le repas du soir.
- Ne pas passer la soirée avachi dans un canapé ou bloqué devant un écran.
- Faire des exercices de relaxation avant de gagner la chambre.
- Faire des exercices de respiration avant d'adopter sa position préférée pour s'endormir.

La literie.

Le choix du matelas est primordial. Il est important d'acheter un matelas très ferme sur lequel on place un surmatelas moelleux et fin.

Pour l'oreiller le mieux est d'utiliser un oreiller en plume ou à microbilles qui vont bien épouser la forme de la tête.

Les positions.

Sur le dos.

Placer l'oreiller de manière à ce que la tête ne soit déportée ni en arrière ni en avant.

En cas de gêne au niveau des reins, il est conseillé de placer un coussin ferme et arrondi sous les genoux.

Sur le côté.

Il est conseillé de placer un coussin sous la tête, et de garder le dos droit. Il est possible de plier une jambe en plaçant un coussin sous le genou.

Sur le ventre.

Il est conseillé de ne pas appliquer complètement le ventre sur la literie en pliant une jambe.

L'aromathérapie.

Huiles essentielles efficaces pour bien dormir.

(Cette liste n'est pas hexaustive.)

Il est toujours recommandé de prendre l'avis d'un professionnel de santé avant de les utiliser. Elles peuvent aider à se détendre, à lâcher prise mentalement, à ralentir la respiration, à se relaxer.

Huile essentielle de basilic.

Utilisée en massage, diluée dans une huile végétale, ou en diffusion elle est efficace pour traiter les angoisses ou les insomnies d'origine nerveuse.

Huile essentielle de camomille.

Utilisée en olfaction, inhalation, diffusion, elle diminue le stress des personnes souffrant d'insomnie.

Huile essentielle de lavande officinale.

Elle est apaisante, relaxante, décontractante et sédative et efficace pour favoriser un bon endormissement.

En cas d'insomnie, elle peut s'utiliser en application cutanée. Appliquer 1 goutte d'huile essentielle de lavande officinale à l'intérieur des poignets, et 1 goutte sur le plexus solaire, au moment du coucher ou dans la nuit, si besoin.

Elle peut aussi s'utiliser en diffusion avant le coucher.

Huile essentielle de sauge sclarée.

Elle peut aider à retrouver son calme et même à s'endormir.

En cas d'insomnie, elle peut être utilisée en diffusion avant le coucher.

Huile essentielle de marjolaine à coquille.

Elle peut aider à apaiser le stress à la suite d'une journée agitée ou après des événements perturbants.

En cas d'insomnie, elle peut être utilisée dans l'eau d'un bain pour apaiser et aider à l'endormissement. En diffusion elle peut être associée à la lavande et à la sauge.

Huile essentielle de Petitgrain bigaradier.

L'huile essentielle de petit grain bigaradier est antispasmodique, calmante, et sédative.

En cas d'insomnie, elle peut s'utiliser en application cutanée. Appliquer 1 goutte d'huile essentielle de petit grain bigaradier à l'intérieur des poignets, et 1 goutte sur le plexus solaire, au moment du coucher ou dans la nuit, si besoin.

Huile essentielle de Néroli.

Elle est sédative, antistress, antidépressive, antispasmodique, rééquilibrante du système nerveux.

En cas d'insomnie, elle peut s'utiliser en diffusion, seule ou mélangée à de l'huile essentielle de camomille.

Les synergies efficaces pour bien dormir.

En cas de réveils nocturnes ou d'insomnies.

- 50 % HE Camomille romaine
- 30 % HE Basilic tropical ou exotique
- 20 % HE Petit grain bigaradier

Déposer 2 / 3 gouttes du mélange à l'intérieur des poignets et masser légèrement. On peut aussi déposer 2 / 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et masser. Une friction de 2 / 3 gouttes du mélange sous la voûte plantaire donne aussi de bons résultats.

Diffusion pour se préparer à s'endormir

- 40 % HE Petitgrain Bigaradier
- 40 % HE Marjolaine à coquille
- 20 % HE Néroli

Quelques gouttes du mélange à diffuser pendant 30 minutes dans la chambre avant le coucher.

La sophrologie.

Par des exercices de respiration, des exercices de décontraction musculaire, des exercices de relaxation, des exercices de visualisation positive, pratiqués dans un état de conscience modifiée, la sophrologie agit à la fois sur le corps et l'esprit.



En permettant de mieux gérer les émotions et le stress, en débarrassant le pratiquant de ses angoisses, la sophrologie permet d'obtenir un sommeil profond et réparateur.

Plusieurs séances avec un sophrologue permettent d'apprendre différentes techniques qui peuvent être appliquées de manière autonome pour se débarrasser de divers troubles du sommeil.

La sophrologie, bien pratiquée, peut intervenir pour résoudre :

- Les difficultés d'endormissement.
- Les réveils nocturnes.
- Le sommeil de mauvaise qualité.
- L'apnée du sommeil.

La méditation.

Les personnes qui souffrent d'insomnies ou qui ont du mal à s'endormir sont souvent envahies par des quantités de pensées ingérables.

Le but de la méditation est de contrôler ces pensées, de les refouler en fixant son esprit sur l'instant présent. L'esprit ainsi apaisé, la personne peut trouver plus facilement un meilleur sommeil.



Pour plus d'efficacité, les exercices de méditation avant de dormir peuvent se pratiquer le soir, dans le lit . Ils se décomposent en plusieurs phases :

- Concentration sur la respiration.
- Concentration sur chaque partie du corps.
- Concentration sur les moments positifs de la journée.
- Visualisation d'un lieu dans lequel on se sent bien.

La méditation ne donne que rarement des résultats rapides. Un ou plusieurs mois de pratique régulière peuvent donner des résultats durables.

La réflexologie.

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie permet de gérer favorablement des difficultés à s'endormir ou des insomnies.



La médecine traditionnelle chinoise part du principe que le corps est considéré sur le plan physique, mental et émotionnel. Chaque organe serait donc relié à une émotion et réciproquement. Des émotions refoulées ou peu exprimées perturberaient donc les organes liés qui seraient eux aussi affectés par les dysfonctionnements mentaux et émotionnels et induiraient des troubles physiques.

Pendant les séances, le réflexologue, à la lumière des indications obtenues après un entretien approfondi, exerce des touchers et des pressions sur des points ou des zones du corps du patient. Ces points ou zones réflexes correspondent à distance aux organes correspondant aux troubles émotionnels rencontrés par le patient.

L'acupuncture.

Elle aussi, issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture consiste à agir sur des points particuliers du corps situés sur des méridiens énergétiques. Des aiguilles posées sur ces points, suivant les besoins, concentrent ou dispersent l'énergie pour en faciliter la circulation dans les méridiens qui sont reliés aux organes.



Les réponses aux questions de l'acupuncteur lui permettent d'établir la cause de l'insomnie du patient. Pour rétablir l'équilibre énergétique l'acupuncteur agira donc sur les points d'acupuncture appropriés pour concentrer ou disperser l'énergie

L'hypnose.

L'hypnose permet de faire un lien entre le conscient et l'inconscient et constitue un outil thérapeutique complémentaire qui peut être associé avec d'autres spécialités médicales. (naturopathie, acupuncture, ..).



En France, la médecine conventionnelle s'intéresse de plus en plus à l'hypnose . Certains praticiens se forment même à cette approche et l'utilisent dans leur pratique pour gérer les difficultés à s'endormir ou les insomnies.

Pour éliminer les troubles du sommeil, l'hypnothérapeute agit sur le subconscient du patient. Il le met dans un état de relaxation, réduit le stress, et pratique une restructuration du subconscient. Ainsi les causes d'insomnie sont identifiées et les sensations positives liées au sommeil sont mémorisées par le patient.

L'homéopathie.

L'homéopathie est une médecine holistique qui a pour objectif de rééquilibrer l'organisme en profondeur et non de seulement traiter les symptômes.

Pour gérer les problèmes d'endormissement ou pour aider les insomniaques à bien dormir, l'homéopathie dispose de quelques solutions.

La consultation d'un médecin homéopathe est conseillée pour déterminer la ou les spécialités qui seront les plus efficaces en fonction des symptômes et du terrain de la personne.

Pour soulager l'insomnie chronique on peut utiliser :

- **Coffea Cruda 9 CH** en cas d'insomnie provoquée par une surexcitation.
- **Stramomium 9 CH** en cas de peur de la solitude et peur du noir.
- **Arsenicum Album 9 CH** en cas d'insomnie pour anxiété et d'hyperagitation cérébrale qui empêchent l'endormissement ou provoquent des réveils nocturnes.
- **Ignatia Amara 4 DH** en cas d'insomnie provoquée par une contrariété.

Pour soulager l'insomnie provoquée par un excès on peut utiliser :

- **Antimonium Crudum 9 CH** en cas d'insomnie provoquée par un excès alimentaire.
- **Nux Vomica 9 CH** en cas d'insomnie due à un excès d'alcool, de tabac, de café ou un stress important.

Pour soulager l'insomnie provoquée par un événement ponctuel on peut utiliser :

- **Zincum Metallicum 9 CH** en cas d'insomnie suite à un épuisement nerveux ponctuel.
- **Arnica 9 CH** en cas d'insomnie provoquée par un traumatisme ou de gros efforts sportifs.

- **Aconitum napellus 5 CH** en cas d'insomnie suite à une frayeur.

La phytothérapie.

Les tisanes.

Certaines plantes, utilisées depuis des lustres, principalement consommées en tisanes de leurs fleurs, feuilles ou racines, sont d'une aide appréciable pour bien dormir.

Si utilisées, seules, elles ne règlent pas tous les problèmes de sommeil, et si leurs effets bienfaisants ne sont pas immédiats, elles ne provoquent ni accoutumance ni effets secondaires.

Si vous ne les avez pas à disposition dans votre jardin ou sur votre terrasse, il est facile de se les procurer en herboristerie ou en grande distribution en tisanes toutes faites, vendues en sachet. Citons les plus utilisées.

L'aubépine.

Elle est particulièrement recommandée en cas de stress, d'angoisses pour son action sédative, propice au sommeil.

Le tilleul.

Sa fleur détend, calme et favorise l'arrivée du sommeil.

La passiflore.

Elle est efficace contre la dépression et l'insomnie. Elle procure un sommeil réparateur et aide à l'endormissement.

La valériane.

Elle est principalement utilisée pour lutter contre la nervosité, le stress, détendre l'organisme et améliorer le sommeil.

La mélisse.

Elle est reconnue pour son action sédative dans les problèmes de sommeil.

Le lotier corniculé.

Le lotier corniculé calme les excitations nerveuses, apaise l'anxiété, lutte contre les angoisses et les insomnies.

La camomille.

Son action sédatrice et calmante sur le système nerveux central, lui permet de lutter contre les petits problèmes de sommeil.

La gemmothérapie.

Les bourgeons de figuier.

Ils sont conseillés en cas d'insomnies dues à une anxiété.

Les bourgeons de tilleul.

Ils sont conseillés en cas d'insomnies dues à des angoisses et des obsessions. Tout en favorisant l'endormissement, ils augmentent la durée du sommeil.

L'alimentation.

Certains nutriments favorisent le sommeil. Ce sont en particulier, le tryptophane, le magnésium, le potassium, les vitamines du groupe B. Il est donc important, pour le repas du soir, de privilégier les aliments apportant ces nutriments.

Il est ainsi conseillé, en équilibrant les apports et en privilégiant les produits frais de saison, d'incorporer dans le repas du soir :

- Des pâtes.
- Du riz.
- Des céréales.
- Un peu de pain complet.
- Des légumes secs.
- Des légumes frais. (salades, épinards, navet, potiron...)
- Du poisson. (sardines, saumon, thon....)
- Des œufs non frits.
- Des produits laitiers. (lait, fromage blanc, yaourt...)
- De l'ail et de l'oignon.
- Des fruits de saison. (pommes, bananes, clémentines, cerises, framboises..)
- Du chocolat noir (avec modération)

Si vous avez l'habitude de prendre une boisson chaude pour faciliter la digestion, plutôt que de prendre un thé ou un café, il est conseillé de boire une tisane choisie parmi celles indiquées dans le paragraphe phytothérapie.

Pendant le repas du soir il est déconseillé de boire de l'alcool.

Sources.

<https://www.dreaminzzz.com/fr/limportance-sommeil-reussir-a-bien-dormir/>

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-medicaments/2837825-medicaments-qui-font-dormir-liste-danger-effet/>

<https://lasante.net/fiches-conseil/automedication/forme-vitalite/troubles-sommeil.htm>

<https://www.qare.fr/sante/ordonnance/somnifere-sans-ordonnance/>

https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/ps_6230_sommeil_hypnotiques_antihistaminiques.htm

<https://www.epicurium.fr/medicament-naturel-pour-dormir-sans-ordonnance/>

<https://www.messeque.fr/>

<https://www.doctissimo.fr/sante/aromatherapie/indications-des-huiles-essentielles/huiles-essentielles-bien-dormir>

https://www.doctissimo.fr/medecines-douces/la-relaxation/sophrologie/mieux-dormir-avec-la-sophrologie/9d9204_ar.html

<https://www.passeportsante.net/sante-mentale/sommeil?doc=meditation-sommeil-faut-savoir>

<https://www.medoucine.com/blog/retrouver-un-sommeil-de-qualite/>

<https://acupuncturemaca.ca/acupuncture-rive-sud-montreal/insomnie/>

<https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/dossiers/hypnose/hypnose.htm>

<https://www.doctissimo.fr/sante/homeopathie/indications-homeopathie/homeopathie-et-insomnie>

<https://www.doctissimo.fr/nutrition/diaporamas/les-aliments-qui-favorisent-le-sommeil>