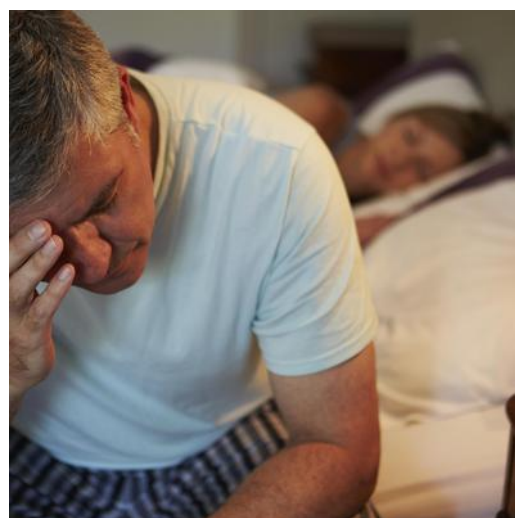


Comment se rendormir ?

  Débutant 1 personne suffit

Introduction

Vous vous plaignez de votre sommeil léger et/ou de vos réveils nocturnes fréquents. Vous êtes perplexe, car il ne vous est pas facile d'identifier clairement les causes de vos problèmes de sommeil : outre le stress et les diverses tensions psychologiques, les troubles de l'endormissement et du sommeil peuvent être dus à des abus divers (nourriture, alcool, tabac, médicaments, etc.), à des maladies ou accidents (douleurs) ou encore au fait de vous coucher trop tard. Cette fiche vous donne des conseils généraux pour savoir comment se rendormir.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://sommeil.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Prenez de bonnes habitudes pour trouver le sommeil

Vous endormir facilement s'acquiert relativement vite, mais réguler votre sommeil pour ne plus vous réveiller la nuit demande plus de temps. Votre corps a besoin de s'habituer aux nouvelles règles que vous lui proposez dans le but de trouver le sommeil.

- Débarrassez votre chambre de toute source de nuisances diverses (téléphones, ordinateur, téléviseur, veilleuse, volets mal fermés, etc.).
- Maîtrisez votre stress et réduisez les impacts des problèmes émotionnels (soucis, anxiété, peines, conflits, tensions, etc.).
- Évitez tout ce qui excite ou encombre votre esprit dans la soirée (conversations animées, films violents, lectures exigeantes, etc.). Instaurez plutôt un moment de détente propice au sommeil.
- Adoptez une alimentation saine et évitez les repas copieux le soir qui se digèrent mal.
- Ne buvez pas trop avant d'aller vous coucher pour ne pas être réveillé la nuit par une envie d'uriner. Si vous avez souvent soif pendant la nuit, mieux vaut poser près de votre lit une bouteille d'eau.
- Ayez une activité physique modérée dans la journée pour ne pas vous épuiser tout en ayant assez de fatigue pour vous endormir facilement.
- Instaurez une routine de sommeil pour permettre à votre cerveau de se calmer et à votre corps de se détendre : sieste, se coucher régulièrement à la même heure, pas d'excitants le soir, etc.

2. Maîtrisez votre stress pour retrouver le sommeil

Le stress est une cause importante de la difficulté à vous rendormir et de vos réveils nocturnes. Les pratiques suivantes vous aident à équilibrer vos corps et esprit tout au long de la journée. En étant plus détendu, vous trouvez plus facilement un sommeil de qualité à l'heure du coucher.

La respiration abdominale

La respiration abdominale, lente et régulière, permet de masser le plexus solaire et peut être profonde (une respiration haute et superficielle est souvent celle des angoissés). Praticable n'importe où à n'importe quel moment, elle est antistress le jour et aide à trouver un sommeil de bonne qualité le soir venu.

- Pour prendre conscience de la respiration abdominale, tenez-vous droit, assis ou debout, puis placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine.
- Le but de la position des mains est de contrôler les mouvements du ventre et de la poitrine : vous devez sentir le premier gonfler et dégonfler tandis que la seconde ne doit pas bouger.
- Pratiquez quelques respirations lentes et naturelles avec le nez, mais vous pouvez choisir d'expirer doucement par la bouche, pour une détente optimale.
- Égalisez l'inspiration et l'expiration : elles doivent durer le même temps.
- Gonflez le ventre à l'inspiration.
- Rentrez-le à l'expiration.

Conseil : pratiquez cette respiration quelques minutes le soir avant de vous coucher, ou dans la journée pour dénouer d'éventuelles tensions.

Exercices de respiration anti stress



La méditation

La méditation est particulièrement efficace pour réduire l'anxiété générée par les soucis du quotidien. Le fait de choisir de chasser ces sources de stress est une solution active pour vous entraîner à arrêter de vous inquiéter et retrouver le sommeil plus facilement.

- Si vous pensez ne pas avoir assez de temps pour méditer, fermez simplement les yeux pendant au moins 30 secondes lorsqu'une émotion vous submerge.
- Choisissez consciemment d'éviter tout bruit non naturel pendant ces quelques instants, ce qui vous permet de vous focaliser sur ce qui est le plus important pour vous dans l'instant présent : c'est le lâcher-prise.
- Si vous disposez de plus de temps, au coucher notamment, ajoutez quelques suggestions positives, l'évocation de qualités ou de bonne santé : « je suis tranquille », « je suis en forme », etc.
- Des pensées anxieuses vous traverseront l'esprit tôt ou tard lors de votre méditation, ce qui est normal : laissez-les entrer en vous et regardez-les passer sans chercher à les retenir.



Comment méditer

Les Fleurs de Bach

La thérapie florale est une thérapie globale de l'esprit et du corps : les élixirs floraux sont élaborés pour ré-harmoniser peu à peu les états émotionnels et apporter l'apaisement indispensable pour trouver le sommeil. Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Elles tiennent leur nom de leur concepteur, le médecin anglais Edward Bach (1886-1936).

- La fleur de Bach Verveine (*Verbena officinalis*) Vervain (anglais) aide à détendre. Ce remède est recommandé aux personnes énergiques soumises fréquemment au stress par excès d'enthousiasme.
- La fleur de Bach Chêne (*Quercus robur*) Oak (anglais) aide à calmer (physiquement et psychiquement) les personnes qui en font toujours trop et finissent par s'épuiser.

Conseils : la posologie moyenne est de 3 gouttes d'élixir floral, 3 fois par jour par voie orale. Comme avec les granules/doses homéopathiques, déposez l'élixir sous la langue. Prenez ces remèdes de médecine douce loin des médicaments chimiques de l'allopathie.

3. Instaurez des moments de détente avec les huiles essentielles

Les huiles essentielles agissent grâce à leurs molécules mais leur atout principal, qui a un impact certain sur le psychisme, est leur parfum. Ces essences, bonnes pour l'équilibre nerveux et contre l'anxiété en général, aident également à l'endormissement et agissent contre l'insomnie.

Important : les huiles essentielles d'agrumes (orange douce, petit grain bigarade, mandarine, citron) sont photosensibilisantes. Ne vous exposez pas au soleil (UV) après leur application sur la peau (friction ou massage). Par mesure de précaution, n'utilisez pas les huiles essentielles si vous êtes sujet aux crises d'épilepsie.

Massez-vous

Diluez quelques gouttes de l'une de ces essences dans une huile végétale, soit 5-10 (maxi) pour 250 ml (¼ de litre) :

- Cyprès : apporte réconfort, calme la respiration
 - Idéale pour la relaxation.
 - Synergie : cyprès + cèdre, citron, romarin et citronnelle, à parts égales.
- Lavande : polyvalente, elle décontracte, apaise et atténue les troubles du sommeil. Elle est efficace chez les adultes et chez les enfants en agissant sur les angoisses et la nervosité.
- Mandarine (huile essentielle des troubles du sommeil par excellence) :
 - Elle est légèrement hypnotique relaxante et sédatrice dans la version issue du zeste Citrus reticulata Blanco ou « zeste de mandarine », ou puissamment calmante dans la version issue des feuilles Citrus reticulata Blanco var. « mandarine » cv. Balady.
 - À appliquer en massage le long de la colonne vertébrale et/ou au niveau du plexus solaire au coucher. En cas de réveil nocturne, respirez l'huile essentielle directement au flacon pendant 3 à 5 respirations profondes.
- Myrte rouge : difficulté d'endormissement.
 - Prépare au sommeil.
 - Massage du dos.
- Orange douce : digestive, calmante, sédatrice.
- Petit grain bigarade : apaise le cœur (arythmie, palpitations, tachycardie).
 - Permet un relâchement de toutes crispations, procure un profond apaisement.
 - Massage des pieds et du plexus solaire.
- Verveine : angoisse, dépression.
 - Sédatrice et stimulante à la fois.
 - Odeur très fraîche, rassurante, déstressante.
 - Aide à relâcher les tensions nerveuses, apporte de la gaieté.
 - Une goutte sur le pli interne du poignet lorsque vous travaillez éclaircit les idées et

renforce votre concentration.

Bon à savoir : l'huile essentielle de verveine est particulièrement agressive avec le caoutchouc.



Faire un massage des pieds ou Masser le visage

Prenez un bain

Mélangez soigneusement dans un bol quelques gouttes d'huile essentielle (5-10 maxi) dans une huile neutre (25 cl) ou du lait en poudre (1 bonne cuillère à soupe) puis ajoutez à l'eau du bain. Celui-ci ne doit pas être trop chaud ni excéder 15 minutes.

- **Mandarine** : stress, difficultés d'endormissement (enfant, adulte).
- Petit grain bigarade : agitation, angoisse (enfant, adulte). Permet un relâchement de toutes les crispations, procure un profond apaisement.
- **Ylang-ylang** : agitation, angoisse, stress, irritabilité, tension psychique. Très relaxante (surmenage de l'adulte) et réconfortante (tristesse, découragement). À éviter en cas d'hypotension. Ne pas dépasser une dilution de 2 à 3 % (environ 6 gouttes pour 25 cl) en cas d'application sur la peau du visage. La synergie pour un bain : mélangez ylang-ylang + cèdre et géranium, à parts égales.

Les **hydrolats de fleur d'oranger** et de **lavande** peuvent aussi être utilisés dans le bain, à raison de 1 ou 2 bouchons dans votre baignoire. Restez environ 20 minutes avant le coucher et évitez de vous rincer avant de sortir.

Sentez des huiles essentielles

Il existe des diffuseurs de parfum, mais le plus rapide et le plus pratique lorsque vous n'êtes pas chez vous, est de renifler directement l'huile essentielle dans son flacon. Prenez tout de même la précaution de ne pas toucher du nez le flacon et de ne pas inspirer profondément. Humez juste au-dessus pendant quelques secondes, geste que vous pouvez renouveler plusieurs fois dans la journée.

Les propriétés :

- **Géranium bourbon** : difficulté d'endormissement.
- **Lavandin** : angoisse, stress, troubles du sommeil.
- Mandarine : stress, difficulté d'endormissement ou de ré-endormissement (enfant, adulte).
- **Myrte rouge** : difficulté d'endormissement.
- **Nérol** : agitation, angoisse, stress, difficulté d'endormissement.
- Petit grain bigarade : cœur (arythmie, palpitations, tachycardie), difficulté d'endormissement (enfant, adulte).
- Ylang-ylang : troubles du sommeil, nuit agitée, cauchemar. À éviter en cas

d'hypotension.

4. Ayez recours à l'homéopathie pour trouver le sommeil

Un sommeil réparateur sans cauchemars ni réveils nocturnes, se prépare dans la journée et sur le long terme. À cet effet, l'homéopathie, médecine globale de l'être humain, est idéale pour vous aider, peu à peu et durablement, à trouver un sommeil de qualité.

Important : l'insomnie se traduit par une difficulté à s'endormir et/ou un sommeil trop léger. Traitée à temps, elle est dans la plupart des cas vaincue au bout de quelques semaines. Mais pour certaines insomnies aux origines graves (deuil, traumatisme psychologique post-agression, etc.) vous devez consulter un médecin et savoir que le traitement peut prendre des années.

Passiflora incarnata

Le traitement de base de l'homéopathie contre l'insomnie, quelle qu'en soit la cause, est Passiflora incarnata, qui agit aussi sur le stress. Cette plante grimpante du Mexique, aux propriétés sédatives, est utilisée en homéopathie pour lutter contre :

- les troubles du sommeil (les personnes anxieuses et agitées peuvent retrouver un sommeil réparateur) ;
- l'agitation et la tension nerveuse (c'est un excellent substitut aux tranquillisants chimiques).

Ce remède est efficace sans aucun effet indésirable. Pour lutter contre insomnie et nervosité, prenez 5 granules 5 CH 2 fois par jour (la seconde prise doit avoir lieu 15 minutes le coucher).

Aconitum napellus

Aconitum napellus (l'Aconit napel) est un remède préconisé contre les troubles causés par une forte émotion ou la peur de la mort chez les personnes insomniaques ou hypertendues. 5 granules 9 CH à chaque prise, le soir 15 minutes avant le coucher ou au déclenchement de l'émotion.

Stramonium

Stramonium (le Datura stramoine) est conseillé pour rétablir un bon sommeil chez une personne faisant souvent des cauchemars. Prenez 1 dose 15 CH le soir 15 minutes avant le coucher.

Conseils : déposez les granules sous la langue et laissez fondre. Prenez ces remèdes de médecine douce loin des médicaments chimiques de l'allopathie, des repas et des tisanes.

5. Complétez vos ressources pour trouver le sommeil

Pour vous aider à retrouver le sommeil plus facilement, en plus d'une alimentation saine, ne prenez pas d'excitants et évitez toute émotion forte le soir, et couchez-vous à heure régulière. Voici des idées supplémentaires pour trouver le sommeil en douceur.

Faites la sieste

Une petite sieste peut vous aider à combler le manque de sommeil aux mauvais effets sur votre santé (stress, manque de concentration, sautes d'humeur, etc.). Recommandée à tout âge, la sieste permet d'atteindre le quota d'heures de sommeil journalier.

Contrairement à ce que vous pourriez craindre, la sieste ne vous empêchera pas de passer une bonne nuit. Vous aidant à rattraper peu à peu du sommeil perdu précédemment, elle ne saurait interférer sur votre sommeil à venir et vous redonne de l'énergie et de la vigilance pour le reste de la journée. Ce qui n'est pas le cas des stimulateurs artificiels (café, alcool, médicaments, etc.) qui vous énervent et ne manqueront pas de perturber votre sommeil le soir venu.

- La sieste peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée (sauf fin de journée). Un coup de pompe souvent ressenti après les repas peut en être le signal.
- La sieste peut se pratiquer n'importe où (au bureau, dans les transports en commun, etc.) en fonction de votre aptitude au lâcher-prise, le mieux étant de pouvoir vous allonger.
- Si ce n'est pas possible, calez-vous dans le fond de votre siège pour garder le dos droit, la tête légèrement penchée en arrière ou en avant, selon votre confort, pieds bien à plat sur le sol.
- Le plus important est de vous sentir à l'aise en adoptant une bonne position sous peine de vous réveiller avec des douleurs musculaires et articulaires.
- La sieste est efficace si, au réveil, vous n'êtes pas déboussolé et/ou êtes reposé. Dans le cas contraire, elle a été trop longue : il vous faudra réduire sa durée.
- La microsieste (10 minutes) peut suffire. Contrairement aux siestes plus longues, elle ne provoque pas de somnolence post-éveil.
- La sieste ne doit pas excéder 30 minutes, sinon, par effet inverse, elle ne ferait qu'aggraver les symptômes liés au manque de sommeil.



Bien faire la sieste

Concentrez-vous sur votre endormissement

« Comptez » les moutons, un grand classique qui a fait et fera encore ses preuves.

- Imaginez des moutons dans un pré courant en file indienne vers une barrière.
- L'un après l'autre, les moutons sautent la barrière.
- Vous êtes le spectateur qui s'amuse à compter chaque mouton qui saute : 1, 2, 3.
- Ne forcez pas et ne vous inquiétez pas si vous vous trompez dans vos comptes : l'important est ce mouvement répétitif et monotone qui vous plonge peu à peu dans le sommeil.

En cas de réveil nocturne

Si vous vous réveillez la nuit, quelle qu'en soit la cause (cauchemar, soucis, douleurs, etc.), la première chose à faire est de chercher à vous apaiser : pour casser la mauvaise ambiance, levez-vous lentement et faites quelques pas.

Si vous avez un traitement médical à prendre en cas de réveil nocturne, il est bien évident que vous devez suivre la prescription. Ensuite, ayez recours à l'une ou plusieurs de vos techniques favorites décrites ci-dessus qui vont vous aider à vous rendormir :

- Retrouvez le troupeau et recommencez à compter les moutons 1 à 1.
- Reprenez le rythme lent et apaisant de la respiration abdominale.
- Massez-vous les mains avec votre préparation aux huiles essentielles ou reniflez leur odeur rassurante.
- Prenez 5 granules homéopathiques de *Passiflora incarnata* 5 CH.

**Et encore plus de
fiches pratiques !**



- Lutter contre le ronflement
- Bien faire la sieste
- Bien supporter le passage à l'heure d'été



© SOLOCAL, 2020

Ooreka est une marque de SOLOCAL - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de SOLOCAL.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société SOLOCAL.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact