

COORDONNÉ PAR
NATHALIE MARCOT

— COMMENT —
RETROUVER FACILEMENT
UN SOMMEIL RÉPARATEUR
SANS MÉDICAMENT !

COLLECTIF D'ÉCRITURE



46

SECRETS D'EXPERTS ENFIN DÉVOILÉS
POUR DORMIR PAISIBLEMENT
ET NATURELLEMENT

Sommaire

- Feng Shui avec Jean Paul et Sandy Roman
- Fleurs de Bach avec Marie Noel Damas
- Huiles Essentielles avec Myriam Soulet
- Mode de Vie Paléo avec Fabien Delcourt
- Phytothérapie avec Véronique Perrin
- Réflexologie Faciale avec Max Raux
- Sophrologie avec Nathalie Marcot
- Yoga avec Clémentine

Préface

Ce guide gratuit vous est offert, il est entièrement gratuit et ne peut en aucun cas être vendu !

Nous sommes 8 experts dans des domaines différents et complémentaires réunis pour vous proposer des techniques et des outils simples, efficaces et faciles à mettre en place dans votre quotidien pour retrouver un sommeil paisible nuit après nuit.

Voyons tout d'abord les définitions du sommeil et des insomnies, selon le Larousse

Sommeil : état physiologique périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindrie.

On distingue une phase de sommeil lent, profond et réparateur et une phase de sommeil paradoxal, caractérisé par le rêve.

Insomnie : impossibilité ou difficultés à s'endormir ou à dormir suffisamment.

Le sommeil est fondamental pour notre équilibre.

Le manque de sommeil peut avoir des répercussions très négatives sur la qualité de vie, sur la santé physique et psychique.

« Bien dormir » est une notion qui varie selon chacun. Nous sommes tous différents quant au nombre d'heures de sommeil nécessaires.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir ! Ce n'est pas une perte de temps ! L'inconscient, pendant la nuit, règle, intègre et résout tout un tas de soucis ou difficultés. Ce n'est pas simplement le corps qui se régénère en dormant mais aussi l'esprit (*le subconscient*).

La durée du sommeil nécessaire pour récupérer varie d'un individu à un autre. Elle est déterminée par les gènes, au même titre que la couleur des yeux ou des cheveux. Un adulte dort en moyenne 7 à 10 heures par nuit. Plus que la quantité, c'est la qualité du sommeil qui importe. Il y a des petits dormeurs satisfaits et des gros dormeurs insatisfaits.

La qualité du sommeil ainsi que les horaires d'endormissement et/ou de réveil évoluent avec le temps : une personne âgée a tendance à s'endormir et à se réveiller plus tôt ; avec des réveils nocturnes plus fréquents.

Il est normal de mal dormir de temps en temps !

Nous sommes tous sujets à des insomnies passagères !

Qui peuvent être ponctuelles ou durer quelques jours si un événement inhabituel intervient dans notre vie comme un changement de lieu, des bruits plus intenses que d'habitude, un séjour en altitude, un stress, un rendez vous à venir, des préoccupations intenses et / ou particulières etc...

Les causes de l'insomnie peuvent être physiologiques (maladies, douleurs, médicaments ...), psychologiques (anxiété, soucis...), environnementaux (bruits...)

Voyons ensemble quelles solutions, à vos soucis de sommeil, peuvent vous apporter des techniques comme le Feng Shui, les Fleurs de Bach, les Huiles Essentielles, le Mode de Vie Paléo , la Réflexologie Faciale, la Sophrologie, la Phytothérapie et le Yoga.

Bonne lecture
Nathalie

Le Feng Shui

Bonjour, Je suis **Jean Paul Roman**, expert en Feng Shui.

Je n'ai pas toujours été proche de l'univers du Feng Shui, il y a une dizaine d'années encore, je n'en avais même jamais entendu parler..

Je passe sur les huit premières années de ma vie qui me laissent les souvenirs plutôt vagues d'une petite enfance tranquille.

A huit ans, je fais la bêtise de dire à mes parents que j'aimerais faire de la musique ! Aussitôt tambour battant, mon père (militaire de carrière, plus précisément dans les douanes) m'inscrit au conservatoire classique de musique de la petite ville des Ardennes où nous habitons.

La belle idée...! je fais 2 ans sans pouvoir toucher un instrument et quand enfin j'y ai droit, le prof de violon ne me veut pas parce que je suisgaucher ! Alors je prends n'importe quoi, tiens euh ...clarinette ! Ca ira très bien, après tout je m'en fous. Ce conservatoire c'est le prolongement de l'école et la préparation au service militaire, je m'en désintéresse donc et y vais tous les Jeudis en traînant la patte (eh oui en 1965 on avait pas classe le Jeudi), j'en sors malgré tout 5 ans plus tard avec un diplôme que mes parents arborent fièrement au mur de la salle à manger et que moi je tente d'oublier. Puisque c'est ça la musique, dans ce cas n'en parlons plus. Mais 3 ans plus tard c'est le Tsunami...

Me voilà invité chez mon oncle à Narbonne pour Noël et ce jour là ma vie va changer, mais je ne le sais pas encore. Dans le canapé du salon est enfoncé un type barbu et chevelu qui ne ressemble pas à grand chose, mais qui porte en lui une sorte de sérénité. A côté de lui sa copine, grande, maigre, cheveux longs raides châtain, colliers et bagues dans tous les sens, robe à fleurs et bottes en chèvre, les parfaits babas cools quoi... Et là, il dégaine une Martin 12 cordes et me joue du Bob Dylan. Je ne connaissais ni l'artiste ni l'instrument, mais là je tombe à la renverse, c'est le choc de ma vie, je suis bouleversé. Je ne comprends pas comment on peut mettre tant d'humanité dans seulement une voix et un si petit instrument ? Je tanne mon père pendant des mois pour qu'il m'achète une guitare et devant tant d'obstination il finit par craquer.



Dès lors me voilà soudé à cet instrument jour et nuit, elle dort à côté de moi, sur le lit, je me bousille les doigts mais je joue, j'en oublie les repas, les potes, les sorties, plus qu'une passion j'en fais mon métier et dès l'âge de 19 ans je deviens professionnel. Cela sera ma vie pendant les 30 ans qui suivent, d'abord musicien, ensuite chef d'orchestre dans les variétés, de tournées, en plateaux télé, séances de studio et tant de rencontres et d'aventures qu'il faudrait un livre dans lequel déposer tous ces souvenirs, peut être un jour, mais ceci est une autre histoire...

Fin 2006 je tire le frein à main et descends du train, j'ai envie de faire autre chose, de passer du temps avec ma famille et mon épouse que j'ai rencontrée quelques années plus tôt. J'ai envie de travailler plus librement et je lance seul mon entreprise dans l'achat revente.

Aujourd'hui ma petite affaire tourne plutôt bien et surtout je l'ai optimisée de manière à me dégager du temps de libre pour faire d'autres choses qui me plaisent et notamment partager et faire partager cette passion commune du Feng Shui que nous avons avec ma femme (Sandy) qui elle dans ce domaine a fait du chemin et s'impose en quelques années comme une consultante reconnue et respectée et surtout très sollicitée.

Aujourd'hui je retrouve pour le Feng Shui la passion que j'avais il y a quelques années pour la musique, et en accord avec Sandy, je crée donc ce blog, car nous nous rendons compte, elle et moi, que si on commence ici et là à entendre parler du Feng Shui, cet art chinois si populaire en Asie, est encore chez nous entouré de mystères et de termes barbares incompréhensibles au plus grand nombre. Je pense qu'il est tout à fait possible de rendre accessible à tous cette science qui peut grandement améliorer la vie, tant personnelle que professionnelle, si elle est appliquée dans les règles, pour peu que celles ci soient clairement et simplement expliquées. C'est la vocation de ce blog, et je suis sûr qu'avec votre soutien nous parviendrons à lui faire tenir ses promesses.



www.lefengshuifacile.com



www.universfengshui.com

Une Chambre Feng Shui pour faciliter votre sommeil

La chambre est la pièce où nous passons le plus de temps, soit plus d'un tiers de notre vie. Il est donc essentiel d'y **conserver une atmosphère paisible et harmonieuse**.

Pour qu'une chambre soit Feng Shui, **elle doit être claire, dégagée** et tous les objets qui n'ont aucun lien avec le repos doivent en être bannis !

4 choses qu'il faut éliminer de votre chambre à coucher !

1-La télé :

Ah ben oui, je sais bien, mais si vous êtes en couple, d'une part, c'est **un tue l'amour** !

D'autre part **elle émet des ondes électromagnétiques**, (même quand elle est éteinte), rendant votre sommeil de mauvaise qualité d'où fatigue et irritabilité.

Mieux vaut vous endormir avec un bon livre plutôt qu'une émission absurde, un film trop violent ou triste qui vous rendra taciturne au petit matin.

2-Le banc de musculation :

accessoire utilisé principalement pour faire du sport, et qui doit se trouver... dans une salle de sport.

3-Le miroir :

le miroir est un accessoire, certes très utile, mais qui **dans une chambre perturbe énormément le sommeil**. De plus, un miroir placé **en face du lit donne l'impression d'une tierce personne dans votre chambre** venant semer le trouble dans votre couple...

4-Les photos des enfants :

si vous êtes en couple, **les photos des enfants vont perturber votre intimité**. Si vous cherchez l'âme sœur, **elles peuvent être un frein** et ne pas laisser de place dans votre vie à une autre personne.

Evidemment, bien d'autres choses peuvent se trouver dans votre chambre et venir perturber votre sommeil et votre vie, comme les **ordinateurs, les papiers administratifs, le téléphone...**etc.

Surtout **préservez votre sommeil** et n'introduisez **rien** en rapport avec votre vie professionnelle dans votre chambre.

Quelques autres conseils pour votre chambre Feng Shui

1- La chambre Feng Shui idéale doit avoir **des couleurs pastels**, chaudes, neutres, claires. Pas de rouge, pas de orange, pas de couleurs trop vives.

2- Il doit y avoir **un lit de préférence en bois**, avec tête de lit.

3- Le matelas sera un 2 places, pas de matelas séparés ou de lits jumeaux qui séparent le couple.

4- Le lit ne doit pas se trouver sous une poutre, ce qui symbolise également la séparation du couple.

5- Le lit ne doit pas se trouver sous une fenêtre, ni directement face à la porte.

6- Si vous avez une chambre avec salle d'eau, pensez à **toujours fermer la porte** de cette dernière pour éviter que votre énergie ne se perde dans les canalisations.

7- La chambre Feng Shui d'un couple doit avoir **des objets par paire**. Deux chevets identiques, deux lampes identiques, deux oreillers identiques...

8- Une ou deux photos de vous seront les bienvenues dans cet espace dédié à l'intimité.

On recherchera, comme dans les autres pièces, **l'équilibre entre le Yin et le Yang**, mais on mettra cependant l'accent sur l'énergie Yin qui se retrouvera dans les tissus bien entendu, mais également dans **les éclairages, qui seront doux et tamisés. Optez pour des variateurs qui donnent l'intensité souhaitée.**

Le cristal naturel, qu'il soit taillé ou brut est connu en Feng shui pour véhiculer les bienfaits de la lumière et de l'énergie du Soleil en dispersant ses rayons dans toutes les directions de la maison. Il est un très bon remède que l'on peut utiliser dans toute l'habitation selon l'usage demandé. La jolie petite boule de **cristal à facettes** est utilisé en Feng Shui pour **dissiper la mauvaise énergie**, disperser un chi trop vigoureux, ou simplement aider les rayons du soleil à se promener dans votre habitat.



On l'utilise de différentes manières. Par exemple, lorsqu'un couloir trop long débouche sur une chambre ou un bureau, les personnes occupant ces pièces-là sont exposées à un **chi trop vif** qui peut perturber le sommeil ou la concentration.

On placera donc une boule de **cristal à facette près de la porte** pour disperser le chi trop vigoureux dans le reste de la maison.

Et pour terminer **aérez bien votre chambre tous les matins** pour laisser entrer une énergie vivace.

Bon repos et à bientôt !

*Vous voulez en savoir plus ou être accompagné dans le domaine du Feng Shui, **Contactez Jean Paul et Sandy sur leur blog www.lefengshuifacile.com***

Liens produits :

- fiches mémo: <http://lefengshuifacile-lesfichesModuleo.weebly.com/>
- conseil personnalisé : <http://lefengshuifacile.com/conseil-personnalise/>
- formation consultant feng shui : <http://lefengshuifacile-les-formations.weebly.com/consultant-feng-shui-2016.html>
- formation Cure de Sel : <http://lefengshuifacile-reussir-sa-cure-de-sel.weebly.com/>
- formation Boussole : <http://lefengshuifacile-formation-boussole-pp.weebly.com/>

Livres conseillés :

- Les bons plans Feng Shui (Lilian Too)
- L'encyclopédie illustrée du Feng Shui (Lilian Too)

Les Fleurs de Bach

Je suis **Marie Noel Damas**. Je suis **psychothérapeute, conseillère en Fleurs de Bach** en voie de certification par le centre Bach, **formatrice, auteur, conférencière et éditrice sur Internet**.

Les élixirs floraux qu'on appelle Fleurs de Bach, ont été mis au point par un médecin anglais au début du 20^{ème} siècle. Cette méthode traite en profondeur les déséquilibres émotionnels et rétablit la circulation des énergies bloquées, augmentant ainsi le bien-être et renforce le système immunitaire.

Spécialisée dans le **suivi des deuils et des traumatismes**, je travaille avec la **police fédérale** en Belgique pour accompagner des deuils suite à des **morts violentes** (après suicides, meurtres, explosions, ...).

C'est dans ce cadre que j'utilise les **38 fleurs de Bach** depuis plus d'une dizaine d'années dans le cadre du **soutien de ces personnes** émotionnellement **très affectées** pour **rétablir un équilibre émotionnel** complètement perturbé.

La méthode du Docteur Bach est :

Un système qui **soigne en profondeur** et ne se contente pas des symptômes.

Un système qui **prend en compte la personnalité** de chacun.

Un système qui reconnecte **l'humain avec sa véritable nature**.

Le Docteur Bach nous enseigne :

Pourquoi on tombe malade et **comment on guérit**.

Pourquoi nos émotions sont si importantes et **comment les apprivoiser**

Pourquoi nous sommes sur terre et **comment en profiter pleinement**

Cette méthode simple et efficace est de loin l'outil le plus facile à utiliser. Elle convient à toutes les situations émotionnelles, est inoffensive et sans contre-indications. Il suffit d'identifier et de prendre en compte les émotions qui nous occupent dans l'instant présent et de trouver la fleur adaptée à l'émotion en déséquilibre. C'est ainsi que les fleurs peuvent nous aider à trouver un sommeil réparateur.

Elles vont agir sur la partie émotionnelle de notre manque de sommeil. Elles seront particulièrement efficaces sur le long terme car elles nous aident à rééquilibrer en profondeur nos émotions perturbées. En effet, si ces émotions se manifestent dans notre sommeil, il y a gros à parier qu'elles font aussi partie de notre personnalité éveillée.



Les Fleurs de Bach pour vaincre vos insomnies.

Comment se présentent les fleurs de Bach ? Ce sont de petites fioles de 10 ou 20 ml contenant les élixirs floraux conservés dans de l'alcool de fruit (brandy, cognac). Il faut se préparer **une fiole avec 30 ml d'eau minérale et 2 gouttes de chaque fleur choisie** (jusque 7 maximum). Il suffira de prendre vos gouttes pendant la journée au **minimum 4 gouttes 4 fois par jour** et plus bien sûr si vous constatez que les émotions qui vous empêchent de dormir vous occupent aussi pendant la journée... Vous rétablirez ainsi le déséquilibre de vos émotions et par la même occasion, rétablirez l'équilibre de votre sommeil.

Vous les trouverez dans certaines pharmacies, les para-pharmacies, les herboristeries, certaines drogueries et bien sûr sur Internet. Les fleurs de Bach sont inoffensives et sans contre-indications.

Il existe des préparations toutes faites « Fleurs de Bach pour le sommeil ». Je vous les déconseille car elles ne sont pas adaptées à vos émotions propres. Elles partent du présupposé qu'il n'y a qu'une seule cause à l'insomnie, les pensées qu'on ne peut stopper. Or, vous allez le découvrir ci-dessous, les causes d'un mauvais sommeil peuvent être fort différentes.

Je passe ici en revue, les plaintes les plus courantes qu'il m'est donné d'entendre en consultations. Bien sûr, il est important de savoir que l'insomnie peut-être la pointe apparente d'un problème de dépression ou d'une maladie. Les fleurs de Bach ne remplacent en aucun cas, ni une consultation chez un médecin, ni un traitement prescrit. Par contre, elles soutiendront favorablement toute démarche médicale en cours.

L'insomnie se définit comme étant une difficulté répétée à s'endormir et à demeurer endormi en dépit d'un environnement propice et adéquat au sommeil.

Une des principales causes dont se plaignent les personnes qui ont des difficultés à dormir est le balai incessant de leurs pensées. Elles passent d'une pensée à l'autre sans aucun moyen de pouvoir les arrêter. Ces pensées tournent aussi en boucle, revenant au même sujet et reprenant les mêmes thèmes. À moins que ce soit une ritournelle ou une réplique entendue la journée qui se répète comme un disque rayé. Parfois même la nuit, ces pensées les réveillent car elles réapparaissent dans le cycle de sommeil léger. Ces pensées ne génèrent pas d'émotions particulières, elles provoquent des courants d'air mentaux empêchant de sombrer dans un sommeil profond ou donnant l'impression d'un sommeil léger car elles ne s'arrêtent pas.

La fleur de Bach appropriée à ce genre de situation est « White Chestnut », le marronnier blanc. Il va arrêter le carrousel incessant de vos pensées et leur enchaînement chaotique.

White Chestnut



Ces pensées peuvent aussi être générées dans des périodes de créativité intense ou de surcharge de travail intellectuel : le cerveau continue la nuit à chercher des solutions ou à produire des idées de projets ou de résolutions de problèmes. Ce sont plus souvent des personnes enthousiastes, elles ont l'habitude de se lancer à fond dans ce qu'elles entreprennent et n'arrivent pas à se mettre des freins.

La fleur de Bach appropriée sera alors « Vervain », la verveine. Elle va apaiser cette course effrénée à toujours plus et toujours plus fort.

Vervain



Un autre type de pensées qui peuvent empêcher de dormir sont les inquiétudes que l'on a pour les autres. Quand on se tracasse pour ses proches, qu'on pense à tout ce qui pourrait leur arriver. Ce genre de pensées provoque des réactions émotionnelles : pincement au cœur, palpitations, boule dans le ventre ou maux d'estomac. On imagine des scénarios catastrophe générant encore plus d'émotions que la réalité. Ces pensées sont plus fortes la nuit, pendant la journée elles sont noyées dans votre activité quotidienne.

« Red Chestnut », le marronnier rouge vous aidera à lâcher prise du contrôle que vous voudriez avoir sur les événements et à faire confiance dans la capacité de chacun à affronter leur propre existence sans votre intervention ou votre présence.

Red Chestnut



Parfois, celui qui dort mal a une mauvaise perception du temps et là où il croit qu'il met des heures à s'endormir, une demi-heure seulement est passée. « Impatiens » va alors lui rendre une meilleure perception de la notion du temps et apaiser son agacement à ne pas parvenir à s'endormir « rapidement ». Une de mes clientes se plaignait de grosses difficultés à s'endormir. En la questionnant, elle me confie qu'il lui faut au moins un quart d'heure pour trouver le sommeil. Cette dame a l'habitude que tout se passe très vite dans sa vie et elle s'endormait autrefois en moins de cinq minutes.

Impatiens



Parfois des peurs indéfinissables obligent le dormeur à rester sur ses gardes. Je ne parle pas ici de traumatismes réels qui peuvent éveiller brutalement la personne endormie. Mais une sorte de menace non spécifiée, d'inquiétude sourde. Cette préoccupation à peine consciente, retarde le moment d'aller au lit et on préfère s'endormir devant la télévision avec une sorte de présence virtuelle protectrice.

C'est « Aspen », le peuplier tremble qui pourra rassurer en profondeur la personne souffrant de ce type de difficultés à s'endormir et à rester endormi.

En effet, le moindre bruit, le moindre craquement dans la maison va allumer les lampes rouges de la vigilance.

Aspen



Dans le registre de la peur, il y a évidemment les peurs connues : peur qu'un voleur s'introduise dans la maison la nuit, peur qu'un incendie se déclare, peur des fantômes ou des monstres cachés sous le lit... et ce quel que soit l'âge qu'on a, on peut aussi avoir peur de mourir dans son sommeil.

C'est « Mimulus », Mimule qui sera d'une grande aide pour résoudre ce problème particulier de sommeil.

Mimulus



Le sommeil peut aussi être perturbé dans des périodes de changements de vie : naissance, mariage, déménagements, décès... Il existe de nombreuses fleurs adaptées à ce manque de sommeil passager.

Le choix d'une fleur n'étant pas réellement fait en fonction de la circonstance même mais en fonction des réactions de la personne à cette période.

**C'est pourquoi il n'existe pas une fleur pour traiter l'insomnie
mais bien des fleurs pour traiter l'insomniaque.**

C'est à vous d'identifier la cause émotionnelle provoquant votre difficulté à vous endormir, votre manque de sommeil permanent ou passager.

Si vous voulez en savoir plus sur le système de soins du Docteur Edward Bach, vous pouvez découvrir les 38 portraits floraux dans le livre « **Soigner votre corps, guérir vos émotions : message des fleurs de Bach** ». Vous apprendrez non seulement à réparer votre sommeil mais surtout à traiter les causes profondes qui en provoquent la mauvaise qualité.

<http://goo.gl/9nKmuB>



Ressources :

Le site officiel du Centre Bach www.bachcentre.com

Les fleurs de Bach en Belgique www.fleurdebach.be

Les Huiles Essentielles

Bonjour, je suis **Myriam Soulet, Formatrice en Aromathérapie depuis 2011.**

J'ai travaillé plus de 20 ans en pharmacie d'officine. J'ai toujours été référente dans les différents domaines de médecines douces et naturelles. Surtout après les années 2000 où j'ai obtenu l'équivalent d'un D.U en homéopathie. En 2009, une formation à Metz, portant sur l'ethnobotanique (*pharmacologie appliquée : de la plante au médicament*) a confirmé ma route et mes projets de formatrice. Le mémoire que j'ai rendu pour valider cette formation a porté sur « La théorie des signatures ».



Une huile essentielle est ce que l'on appelle aujourd'hui un « produit frontière ». C'est-à-dire un produit à la frontière (*ou au carrefour*) de nombreux domaines : la santé, le bien être, le jardinage, la beauté, la cuisine, le sport etc..... Une huile essentielle ne rentre dans aucune « case » pour ainsi dire. Ce n'est pas un produit réglementé car non affilié à un médicament par exemple. C'est un produit en vente libre, à la portée de tout le monde, pouvant avoir de nombreuses vertus et propriétés.

Je schématise souvent en formation, en disant qu'une huile essentielle, quelle qu'elle soit, contient 50 % de molécules biochimiques (que l'on peut chiffrer, nommer, identifier avec des outils spécifiques modernes) et 50 % d'énergie (ou informations, messages). J'appelle cet aspect énergétique : la signature. Ces deux aspects sont intrinsèquement liés, mariés, indissociables.

Qu'on le veuille ou non, que l'on en soit conscient ou pas, en utilisant telle ou telle huile essentielle nous allons aussi bénéficier de son énergie, de sa signature.



www.formationhuilesessentielles.fr

C'est par exemple l'histoire du Laurier (*Laurus nobilis*) qui possède des propriétés anti microbiennes, anti virales, anti fongiques, anti inflammatoire et anti névralgique. Sa signature : la confiance en soi, la réussite. HE de Laurier peut être utilisée pour une inflammation (poignet, genou, dos) ou quelques gouttes derrière les oreilles pour une sinusite ; mais aussi, uniquement pour sa signature, son énergie. Par exemple avant un match, avant une compétition, avant un rdv professionnel pour que la parole soit fluide et juste, pour que la réussite soit au rendez vous de la compétition ou du match pour être lauréat (*Lauréat provient de « laurier »*).

Ce qui est un peu complexe avec les huiles essentielles, c'est qu'elles ont multiples fonctions. Plusieurs propriétés simultanées. Nous ne pouvons pas séparer les molécules et donc ces propriétés. C'est comme un «packaging» qui va être utilisé. Le corps prendra ce dont il a besoin et laissera de côté ce qui ne lui sera pas utile.

Ce qui est également complexe, c'est que plusieurs huiles essentielles contiennent des hormones. Soit des œstrogènes, soit des cortisones mimétiques, soit encore d'autres substances naturelles certes, mais qui vont contre indiquer ces huiles essentielles à un grand nombre de personnes. D'où l'importance de les connaître, pour pouvoir les utiliser sans risque. Ne pas induire quoi que ce soit de fâcheux pour le corps.

Ma mission de formatrice est donc de transmettre des connaissances. Plus que de l'information, je donne des outils, invite à faire des expériences, cite beaucoup d'exemples.

Le côté pratique compte beaucoup. La théorie est importante, certes, mais la façon de faire compte tout autant.

Mes intentions, en qualité de formatrice, sont de transmettre mes connaissances sur les huiles essentielles, pour vous permettre d'acquérir des bases solides, d'être autonome quant à leurs utilisations dans la vie de tous les jours et vous permettre de les choisir à bon escient, en toute quiétude et en toute sécurité.

Et surtout : être enfin à l'aise et averti !

Ces formations s'adressent aux particuliers (*quelque soit le niveau d'études*) et aux professionnels (*thérapeutes ou revendeurs d'huiles essentielles*).

(Des papiers spécifiques doivent être rédigés bien en avance le début d'une formation pour les personnes inscrites à l'ARS (Agence Régional de Santé), ces formations pouvant rentrer dans le cadre de la formation professionnelle continue.)

Pour connaître les dates de prochaines formations, rendez vous sur mon site : www.formationhuilesessentielles.fr

Dans cette rubrique à propos des insomnies, je vais citer des Huiles Essentielles qui sont sans risque, qui ne vont pas véhiculer d'hormones et qui ne perturberont personne.

Les Huiles Essentielles et les insomnies

Les huiles essentielles seront particulièrement efficaces pour des insomnies occasionnelles (*transitoires, de courte durée*) ou chroniques (*de quelques mois à plusieurs années*).

En plus des propriétés sédatives de ces huiles essentielles, certaines vont avoir une action un peu plus antidépressive. D'autres seront plutôt « hypnotiques » (qui induit le sommeil), d'autres encore vont agir sur les fatigues nerveuses et/ou psychiques.

Certaines vont pouvoir être ingérées (*par voie orale*), d'autres seront à utiliser en diffusion atmosphérique, la plupart d'entre elles pourront être utilisées par voie cutanée.

Il sera possible d'en utiliser plusieurs en synergie, pour potentialiser l'action ou en conjuguer plusieurs.

Les huiles essentielles développées ici sont :

HE Litsée citronnée

HE Marjolaine

Huile Essentielle Litsée citronnée (*Litsea citrata*)

Famille botanique : Lauracées

Situation géographique : Inde, Chine, Vietnam

Molécules aromatiques : Aldéhydes terpéniques : néral, géraniol, citronnellal

Partie distillée : Semence

Autres noms : Litsea cubeba , verveine exotique ou tropicale

Propriétés principales :

- Anti inflammatoire
- Calmante, sédative, antidépressive, hypnotique
- Fongicide

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Tendinite, arthrite, rhumatisme articulaire +++
- Insomnie, dépression nerveuse, agitation +++
- Mycoses +++

Précautions :

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse

Toutes (ou presque) les HE sont contre indiquées le 1^{er} trimestre de la grossesse

- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur : toujours diluer dans un peu d'Huile Végétale (HV)



HE Litsée citronnée (ou Verveine exotique) est une HE très très intéressante pour le sommeil. Elle ne contient pas d'hormones et ne perturbe rien.

Elle possède des propriétés anti inflammatoires donc vous pouvez profiter en appliquant quelques gouttes d'HE sur une région enflammée (genou, mollet, cheville, coude.....) avant d'aller vous coucher.

Vous réglez ainsi 2 problèmes : le sommeil et l'inflammation

Si vous n'appliquez pas cette HE avant d'aller dormir (ou le soir), tenez toujours compte du côté **sédatif**. Ne prenez pas le volant ensuite, par exemple.

Si vous ne souffrez physiquement de rien, il faudra appliquer cette HE sur le plexus solaire, ou sous les pieds, toujours avant de vous coucher (ou plutôt le soir) car elle est hypnotique (= qui induit le sommeil)

Par exemple : HV Amande douce, HV Noisette, HV Noyau d'abricot etc.....une HV fine qui transporte facilement les HE.

La voie d'utilisation la plus conseillée est la voie cutanée

Le mode d'emploi :

- Voie cutanée : 2 à 3 gouttes HE Litsée citronnée diluée dans 10 gouttes d' HV et appliquer ce mélange sur le plexus solaire et/ ou sur la face interne des poignets et/ou sous la voute plantaire

- En olfaction : prenez une longue et profonde inspiration directement du flacon

Pour une grande majorité de personnes, cette voie olfactive est suffisante

- Si vous préférez l'ingérer, diluez 2 gouttes HE Litsée citronnée dans une cuillère à café de miel. Remuer bien le tout avant de mettre en bouche. Avaler ce petit mélange HE + miel avant d'aller vous coucher ou en soirée. *L'utiliser de cette façon n'est souvent pas plus efficace que la voie cutanée ou olfactive.*

Les voies d'utilisation les plus intéressante pour cette HE restent la voie cutanée et la voie olfactive

Diffusion atmosphérique : Si vous avez un diffuseur atmosphérique électrique. Un diffuseur qui envoie les molécules des HE en suspension dans l'atmosphère et qui les propage dans l'air ambiant, vous pouvez utiliser cette HE de Litsée citronnée dans un diffuseur. Cette HE est d'ailleurs la base de beaucoup de synergies pour calmer et relaxer.

Vous devrez utiliser ce diffuseur en l'allumant pendant 20 mn le soir. Pas davantage. Soit dans la chambre à coucher. Soit dans le salon pendant la soirée. Vous aurez ainsi les bienfaits de cette HE.

Cette HE est une « valeur sûre » en diffusion atmosphérique. Vous pouvez aussi l'associer avec d'autres HE : Mandarine, Orange douce, Lavandin ... qui possèdent elles aussi des propriétés sédatives et relaxantes.

Attention à ne pas confondre :

→ **HE Litsée citronnée** avec **HE Verveine citronnée**

HE Litsée citronnée = Litsa citrata (ou Litsea cubeba)

HE Verveine citronnée = HE Lippia citriodora

La différence entre les deux se fait très clairement au niveau du prix : HE Lippia citriodora (Verveine citronnée) est bien plus onéreuse

Les deux sont proches au niveau des indications, les deux sont sédatives et antidépressives.

L'HE de Verveine citronnée (Lippia citriodora) est un peu plus anti dépressive mais beaucoup plus délicate à utiliser. Elle contient des hormones (œstrogènes), est photosensible – peut occasionner des taches brunes sur la peau si celle-ci est exposé au soleil -, elle a une action sur la thyroïde (il faut être très très vigilant !!) et doit toujours être fortement diluer quelle que soit la voie d'utilisation employée

L'HE **Litsée citronnée**, elle, ne présente pas tous ces inconvénients, elle s'utilise quand on a un « coup de mou », un passage à vide, le moral en baisse (propriétés anti dépressives) ou que l'on a des difficultés à s'endormir (action hypnotique), ou que l'on est particulièrement stressé.

Elle porte la signature du « soutien »

On se sent soutenu, comme « pris en charge », comme si on avait « le vent dans le dos » et que tout devient peu à peu favorable et positif.

Utiliser cette HE c'est constater assez vite (3 ou 4 jours) que le regard que l'on porte sur les difficultés de la vie change. Nous voyons le verre à moitié plein et non plus à moitié vide !!!

En conclusion :

- HE Litsée citronnée est une des HE les plus sédatives
- Son prix est peu élevé (environ 5 € les 5 ml)
- Sa fragrance fait l'unanimité

Huile Essentielle Marjolaine (*Origanum majorana*)

Famille botanique : Lamiées (ou Lamiacées)

Situation géographique : France

Molécules aromatiques : Alcools (linalol, terpinène 1 ol 4, alpha terpinéol),
Terpènes

Partie distillée : sommité fleurie

Autres noms : Marjolaine des jardins

Deux noms usuels pour celle-ci : Marjolaine des jardins Et Marjolaine à coquilles (*Ce sont les mêmes*)

Propriétés principales :

- Antibactérienne puissante
- Fongicide
- Antispasmodique
- Sédatif et calmant nerveux important

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Dystonies neurovégétatives de tout type ++++
 - Respiratoire : dyspnée, toux spasmodique
 - Cardio - vasculaire : hypertension, palpitations, extrasystoles
 - Digestif : aérophagie, dyspepsie, flatulence, gastrite
 - Sexuel : obsession, éréthisme nerveux, hyperkinésie
 - Stress : angoisse, dépression, vertiges, irritabilité, agitation
- Crampes et contractures musculaires +++
- Lumbago, sciatique, rhumatisme +++

Précautions :

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse

Toutes (ou presque) les HE sont contre indiquées le 1^{er} trimestre de la grossesse

- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur : toujours diluer dans un peu d'HV

Attention à ne pas confondre :

→ HE Marjolaine (*Origanum majorana*) avec HE Marjolaine à coquille **CT** Thujanol

(HE Marjolaine à coquilles **CT** Thujanol = *Origanum majorana* **CT** Thujanol).

(*HE Marjolaine CT Thujanol est proche d'HE Thym CT Thujanol et possède d'autres propriétés thérapeutiques*).

Les voies d'utilisation et mode d'emploi :

→ Sur les plexus nerveux : 2 à 4 gouttes HE Marjolaine diluées dans 5 à 6 gouttes HV sur le plexus solaire et les poignets, sur la plante des pieds et/ou encore, le long de la colonne vertébrale

→ En massage : seule ou en synergie avec d'autres HE calmantes, diluée à 5 % pour une huile de massage relaxante

Une synergie à 5 % de concentration HE c'est 15 gouttes HE puis compléter jusqu'à 10 ml d'HV

→ En diffusion atmosphérique : seule ou en synergie

→ Dans l'eau du bain : mélanger 10 gouttes dans une base lavante avant de verser le tout dans l'eau de votre bain

→ Sous la langue : 2 gouttes sur un support approprié (petit morceau de sucre, miel, comprimé neutre) pour se détendre

Il n'y a pas une voie d'utilisation mieux qu'une autre pour cette HE

Il est cependant préférable de commencer par la voie cutanée qui est simple d'utilisation et rapidement efficace

L'HE Marjolaine des jardins fournit une HE précieuse pour toute maladie dont l'origine nerveuse est clairement établie.



Dans ces situations, elle reste une HE très intéressante car elle va permettre de rétablir le terrain de la personne en équilibrant les déviances nerveuses.

C'est pourquoi cette HE est efficace pour les colites d'origine nerveuses. En massage sur le ventre (diluée avec un peu d'huile végétale)

HE Marjolaine est légèrement hypotensive (réduit l'hypertension), en tenir compte !

HE Marjolaine est apaisante, calmante. Elle aide à créer la détente, le calme, la paix intérieure et d'une certaine façon, rééquilibre les excès. Elle s'oppose aux émotions discordantes. Elle évite toute perte d'énergie inutile dans ces énergies discordantes. Elle peut être utilisée chaque fois que l'on est stressé, que l'on a du mal à retrouver son calme, que l'on est oppressé, anxieux ou tendu

HE Marjolaine est particulièrement intéressante quand on se trouve dans une situation intérieure rigide. Elle apaise et libère. Elle apporte de la légèreté.

L'HE de Marjolaine fait faire de merveilleux rêves et convient très bien aux insomniaques ainsi qu'aux personnes qui ont peur de lâcher le contrôle.....

C'est une HE intéressante pour ces propriétés anti inflammatoires

Quand par exemple, nous nous sommes crispés, « rigidifiés » par une situation. Dans ces cas là, appliquer HE Marjolaine sur les endroits douloureux et enflammés (toujours diluer avec un peu d'HV). Vous faites d'une pierre deux coups : vous libérez la zone crispée et vous détendez votre esprit

En conclusion :

- HE Marjolaine est une HE très sédative et très intéressante pour beaucoup de problématiques psychosomatique d'origine nerveuse
- Son prix est tout à fait correct et abordable (environ 8 € les 5 ml)
- Son efficacité se fait vite sentir, l'esprit devient détendu et relaxé
- HE Marjolaine est une HE indiquée pour les troubles du sommeil et ne présente pas de contre indications. Elle n'a pas d'activité hormonale et ne perturbe rien. Elle convient aux personnes très sensibles ou s'emportant facilement. A toute personne qui a le sommeil perturbé, de mauvaise qualité. Aux personnes qui font de la résistance..... qui sont dans une espèce de lutte intérieure, qui sont facilement « sur » les nerfs. A essayer !!!!

Conclusion

Les huiles essentielles c'est presque du « sur mesure »

Chaque cas est une personne et chaque exemple est une situation, c'est donc bien dans chaque contexte que je peux plus facilement développer et expliquer le fonctionnement et l'utilisation des HE

Le coté pratique compte aussi beaucoup.

C'est par voie orale que la transmission de ces connaissances est idéale

La connaissance des plantes depuis toujours, a d'ailleurs été transmise oralement

*Vous voulez en savoir plus ou être accompagné dans le domaine des Huiles Essentielles, **Contactez** Myriam au 06 73 03 07 84 ou par mail myriam.soulet@free.fr ou sur son site www.formationhuilesessentielles.fr*

GLOSSAIRE

Antispasmodique : qui agit contre les spasmes.

Dermocaustique : qui entraîne des brûlures de la peau et des muqueuses.

Sédatif : qui calme

Synergie : association, addition, mise en commun de plusieurs principes actifs

Abréviations

HE = Huile Essentielle - HV = Huile végétale

Le Mode de Vie Paléo

Je suis **Fabien Delcourt**, je suis **expert dans le Mode de Vie Paléo**.

Cela fait de nombreuses années que je m'intéresse à l'amélioration de soi et plus spécifiquement à la nutrition et à la santé.

J'ai un jour lu un livre qui m'a donné un déclic sur le domaine de l'alimentation : j'ai réalisé que les lobbies agro-alimentaires nous prenaient pour des pigeons et j'ai décidé de ne plus alimenter le système.

J'ai commencé à me renseigner de plus en plus, à lire bouquin sur bouquin, article après article, des études scientifiques, des vidéos, des conférences... Afin d'avoir une vision globale du sujet ainsi que de bonnes connaissances.

J'ai progressivement changé la totalité de mon alimentation et même de mon mode de vie de manière globale, en ayant adopté une approche « paléo ».

Le mode de vie paléo consiste à adopter les bonnes habitudes de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs pour les intégrer dans notre vie moderne afin de lutter contre la détérioration de la santé des gens à travers la malbouffe, la sédentarité, les divers polluants...

Le mode de vie paléo est constitué, pour moi, de 6 piliers :

- L'alimentation
- L'activité physique
- Le minimalisme
- L'écolonomie
- La nature
- Le jeu

Puis j'ai réalisé un jour que j'en savais beaucoup sur ces sujets et j'ai remarqué que les gens autour de moi s'en fichaient, ils mangeaient et vivaient sans réfléchir, sans se poser de questions, et j'ai réalisé à ce moment-là que tout ce que j'avais appris, il m'était impossible de le garder pour moi, je devais faire quelque chose.

J'ai vraiment eu envie de partager à d'autres personnes pour que ça leur permette aussi d'être en bonne santé, d'avoir plein d'énergie, un corps athlétique et fort et plus de confiance en soi !



C'est ainsi que j'ai saisi l'opportunité d'écrire des articles sur le site Lifestyle Conseil, sur les domaines de la nutrition, la santé et le développement personnel.

J'ai depuis eu l'occasion d'écrire le livre « La méthode transformation 2 » et j'ai sorti un programme de coaching « Club Transformation » où le but était d'aider les gens motivés pendant 4 mois à développer un corps musclé en mangeant sainement, en faisant du sport tout en prenant soin de leur santé !

Plus récemment, j'ai décidé de lancer mon propre blog ainsi que ma chaîne YouTube « **Objectif Paleo** » où j'aide les gens à développer un mode de vie sain sur la durée. Je m'insurge contre les régimes yo-yo qui ne fonctionnent pas et je prône un mode de vie global (paléo) qui permet d'avoir une santé au top, de l'énergie au quotidien et un corps dont on est fier et qu'on peut exposer sans honte sur la plage. Bref, tous les ingrédients pour avoir une vie heureuse et épanouissante.

A ce jour, plusieurs dizaines milliers de personnes ont lu mes articles, regardé mes vidéos, suivi mon programme de coaching, lu mon livre,... **Et si cela a pu aider ne serait-ce qu'une personne à changer son mode de vie de manière durable, alors j'ai réussi mon objectif !**

Ma mission est plus vaste et consiste à accompagner les gens qui veulent changer à créer une vie saine et inspirante qui vaut la peine d'être vécue. Et pour moi, cela passe par un changement radical de son mode de vie. Ensuite, lorsqu'on a changé son mode de vie, en général on a aussi changé son mode de penser, ses croyances, et c'est la suite logique de mon point de vue : réfléchir à nos rêves, faire des plans concrets, arrêter de regarder la TV, sortir du moule, puis commencer à réaliser ces fameux rêves...



<http://objectif-paleo.fr>

Voici mes 5 conseils pour vaincre les insomnies et dormir comme un bébé

1) Avoir une routine nocturne

Au paléolithique, il n'y avait pas d'ampoule lumineuse, ce n'est une nouvelle pour personne ! Pourtant, aujourd'hui, il paraît normal d'allumer sa lumière et de vivre jusqu'à minuit sans dormir.

Et pourtant, il n'en est rien : la lumière artificielle nous permet de continuer à vivre le soir, pour autant, si la source lumineuse dégage de la lumière bleue (ce qui est le cas si l'ampoule donne de la lumière blanche), cela peut causer d'importants problèmes de sommeil.

Cette lumière bleue perturbe la synthèse de mélatonine par le cerveau, l'hormone du sommeil, ce qui peut causer des insomnies.

La première des choses à faire est de se protéger de cette lumière bleue, pour ce faire il y a 2 possibilités principales :

- Utiliser des filtres sur PC, smartphone et autres tablettes : ce sont des applications qui filtrent la lumière bleue au fur et à mesure de la journée. Il y a notamment f.lux (gratuit) sur ordinateur et sur smartphone/tablette.
- Mettre des lunettes qui filtrent la lumière bleue : il existe plusieurs marques qui proposent ce type de lunettes à quelques dizaines d'euros. Elles possèdent l'avantage de fonctionner aussi avec la lumière des ampoules. Ces lunettes sont à mettre le soir dès qu'on passe 20 heures.

Pour lutter contre les insomnies de manière efficace, je pense que le mieux à faire est d'avoir une routine vespérale.

Qu'est-ce que c'est que la routine vespérale ? Eh bien, au même titre que la routine matinale, la routine vespérale consiste en la réalisation de petites habitudes qui ont pour but d'avoir un impact considérable au fil du temps.

La routine vespérale est donc comme la routine matinale version soir.

Le but étant d'aller progressivement vers l'état de sommeil, on va choisir des activités peu stimulantes qui vont de plus en plus nous détendre.

Vous pouvez intégrer des étirements, de la lecture de livres de fiction ou des biographies (pas de livres qui stimulent trop le cerveau), de la méditation, de la respiration profonde, de l'écriture, de la gratitude...

Vous l'aurez compris, il n'y a que l'embarras du choix, et si je n'ai pas mis d'activités nécessitant les écrans (TV, smartphone, tablette...), c'est volontaire et c'est parce que, justement, ces objets vont empêcher l'endormissement chez les personnes sensibles. Il faut donc les éviter.

Vous pouvez avoir une routine de 30 min ou d'une heure, c'est vous qui voyez. Prévoyez une routine qui vous fasse vous coucher à 23 heures maximum.

2) La méditation

La méditation est un formidable outil pour se développer dans la vie.

La méditation a énormément d'effets bénéfiques pour la santé, documentés de manière solide scientifiquement, à tel point qu'il n'y a plus aucun doute quant à son efficacité sur de nombreux domaines (mémoire, stress, anxiété, insomnies...)

La méditation permet de prendre du recul par rapport à ce que l'on vit et donc d'être plus zen.

En effet, dans nos sociétés occidentales trop stressées, les gens passent leur temps à ressasser le passé et à penser anxieusement au futur. Le problème est que la plupart des gens meublent leurs journées de plein d'activités pour éviter de se retrouver seuls avec eux-mêmes, donc dès que c'est le cas le soir au moment de dormir, le mental se met en marche et comme ils ne l'acceptent pas, ils se laissent embarquer par leurs pensées.

C'est sûrement votre cas si vous vivez des insomnies.

Les hommes au paléo ne s'embêtaient pas à penser au futur ou au passé, s'ils divaguaient trop, ils pouvaient se faire subitement attaquer par des fauves !

Les hommes au paléo et même de nos jours du côté des pays orientaux, les gens sont beaucoup plus dans l'instant présent qu'en France ou en Europe de manière plus large.

Ainsi, la méditation va vous aider à ouvrir votre champ de conscience pour améliorer votre capacité d'endormissement.

Pour pratiquer la méditation, c'est très simple. Nous allons voir uniquement la méditation en pleine conscience parce que c'est surtout celle-ci que je connais et pratique, et c'est surtout elle qui est étudiée scientifiquement (ce qui ne veut pas dire que c'est la seule efficace, loin de là).

Pour pratiquer, il suffit de s'asseoir, de se mettre dans une position confortable (assis sur une chaise, assis en tailleur, peu importe) mais pas en position couchée au risque de s'endormir.

L'objectif est de se focaliser sur notre respiration, de simplement l'observer sans chercher le moins du monde à la modifier. C'est difficile puisqu'on a tendance à la contrôler dès qu'on en prend conscience, mais cela n'empêche pas l'exercice d'être efficace.

Lorsqu'on observe la respiration, au bout d'un moment, on va se retrouver embarqués par nos pensées. A ce moment-là, dès qu'on le remarque, on retourne simplement à l'observation de la respiration.

La méditation c'est cela : l'observation de sa respiration, et quand on observe qu'on divague, on y retourne.

Puis on peut élargir à l'ensemble de nos sens : être conscient des sons qui nous entourent (incluant le bruit de la respiration, le battement du cœur...), les sensations (position du corps, points d'appui, douleur, gêne, tension, légèreté, souplesse, raideur...) ainsi que les pensées.

Observer ses pensées est un excellent exercice. Juste les observer comme des nuages qui passent et non se laisser emporter par elles.

Commencez par pratiquer 5 minutes par jour, c'est déjà bien. Puis augmentez peu à peu si vous le souhaitez.

Vous n'avez pas besoin de méditer 2 heures par jour pour avoir les bénéfices de la méditation !

Une pratique régulière (même quotidienne) est la clé du succès.

Mieux vaut faire 5 minutes par jour que 1 heure une fois par semaine.

3) La magie de l'écriture

Au paléolithique, les hommes ne gardaient pas leurs émotions pour eux, il n'y avait pas le tabou sur les émotions que nous avons aujourd'hui.

Dans notre société, tout est tabou : l'argent, la réussite, les émotions, le sexe...

Dire nos émotions, nos sentiments, ce n'est pas du tout à la mode dans notre société, on a la croyance que c'est pour les « faibles ».

Le problème de ce comportement, c'est qu'intérioriser les émotions est extrêmement néfaste pour la santé psychique et physique. Il est très important d'ouvrir les vannes régulièrement, au risque de se retrouver avec beaucoup trop de poubelles au bout de plusieurs années.

Emotions signifie littéralement « aller vers l'extérieur », donc si on les laisse à l'intérieur, elles nous rongent à petit feu.

Il existe plusieurs façons de les libérer.

L'écriture est une bonne façon de s'exprimer et de mettre par écrit ce qui nous pose problème.

C'est ainsi que, le soir, il est bon de prendre le temps d'écrire ce qui nous est arrivé la journée, pour sortir ce que l'on n'a pas pu sortir.

Je trouve qu'il est très positif d'instaurer une routine d'écriture le soir avec d'un côté l'expression de nos problèmes, de nos sentiments, de nos difficultés, et d'un autre côté noter dans un « carnet positif » 3 choses positives qui nous sont arrivées dans la journée (un bon repas, une sieste, une discussion agréable, du sport...), 3 choses pour lesquelles nous avons de la gratitude (notre corps, notre cerveau, avoir un toit, avoir de quoi manger, être en bonne santé...) et 2 qualités dont nous avons fait preuve dans la journée (serviable, souriant, motivé, réfléchi...).

Ecrire ce qui nous cause du tort aura pour effet d'extérioriser et de libérer l'esprit, car une fois que c'est couché sur papier, l'esprit est beaucoup plus tranquille.

Le carnet positif, lui, a pour but de reprogrammer l'inconscient en mode positif, et le lire régulièrement permet de réaliser à quel point nous avons un positif dans nos vies, pour peu qu'on veuille bien l'observer !

4) Respecter ses cycles de sommeil

Le respect des cycles de sommeil est la chose la plus importante en ce qui concerne notre sommeil, bien plus que la durée du sommeil.

En effet, il est très facile de faire des insomnies si l'on se couche en plein milieu de notre cycle de sommeil.

Au paléolithique, nos ancêtres se couchaient tôt avec le soleil, ils n'avaient pas d'autres choix avant que le feu ne soit inventé !

Et même avec le feu, ils veillaient relativement tôt et n'étaient pas sur leur smartphone pendant des heures ou à regarder la TV. Dès qu'ils sentaient un cycle de sommeil arriver, ils se laissaient plonger dedans, c'est comme cela que ça se passe normalement.

Un cycle de sommeil dure entre 1h15 et 2h selon les personnes et toute la journée nous avons ces cycles là. Un cycle dure en moyenne 1h30.

Par exemple, je peux avoir un cycle à 14h, à 15h30, à 17h, à 18h30, à 20h, à 21h30, à 23h, à 0h30...

Donc concrètement, je peux me coucher à 21h30, 23h ou 0h30, mais si je me couche dans l'espoir de dormir entre ces horaires-là, ça ne va pas fonctionner.

Je vais me tourner et me retourner dans mon lit, en ne comprenant pas pourquoi je ne dors pas, et je vais commencer à psychoter, mon mental va tourner en boucle et je risque de rater le cycle de sommeil d'après.

Le cycle de sommeil est comme le train, on a tous entendu parler de « train du sommeil » quand on était enfant. En réalité c'est pareil : on prend le train à un moment précis. Dès qu'il est parti, il ne sert à rien de rester sur le quai puisqu'on l'a raté, mieux vaut alors attendre le prochain en s'occupant (lecture, méditation...)

Le mieux à faire est de repérer tous nos cycles de sommeil en les notant sur un papier.

Voici l'exercice que vous allez faire : prenez un papier et dessinez un cadran de 24 heures (pas 12 heures comme les horloges). Graduez-le et vous allez noter dès que vous avez un cycle de sommeil qui commence dans la journée.

Comment les repérer ? Soyez à l'affût des signes de « fatigue » : yeux qui se ferment, bâillements, yeux qui piquent, désintérêt par rapport à la tâche en cours, baisse d'attention...

Ces signes ne sont PAS DE LA FATIGUE, j'insiste là-dessus. Il est normal d'avoir ces signes.

La fatigue amplifie ces signes qui ne se manifestent que lors d'un cycle de sommeil.

Si vous avez 5 bâillements d'affilée, il n'y a aucun doute sur le fait que c'est le début d'un cycle !

Une fois que vous connaissez vos cycles, couchez vous 15 minutes avant le cycle lisez, et mettez votre réveil au moment de la fin d'un cycle.

Pour une sieste, choisissez aussi le début d'un cycle de sommeil et ne dépassez pas 15-20 minutes.

L'idéal est de faire entre 4 et 5 cycles par nuit, ce qui correspond en moyenne entre 6h et 7h30 de sommeil. Si vous faites une sieste après manger, vous devriez pouvoir vous contenter de 4 cycles si vous avez un sommeil de qualité.

Certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres, soyez à l'écoute de votre corps.

5) L'alimentation idéale anti-insomnie

L'alimentation qui favorise une bonne nuit de sommeil est la suivante (tous les conseils respectent comme par magie le mode de vie paléo) :

- Plus de glucides et moins de protéines le soir : on va plutôt opter pour des aliments à index glycémique bas donc éviter tout ce qui est raffiné. Dans l'idéal, ce sont les tubercules, légumes racines et autres pseudo-céréales : patates douces, betteraves, potiron, potimarron, courge butternut, sarrasin, carottes... Ils possèdent une certaine quantité de glucides à index glycémique bas à moyen donc on les préférera largement à des pâtes, du pain ou du riz.

Il faut éviter de faire monter trop haut le taux d'insuline, ce qui va augmenter le stockage des graisses et perturber le sommeil.

- Manger léger : il est préférable de prendre un repas plutôt léger le soir, et le prendre 2h avant de dormir minimum. Un repas lourd aura tendance à rester sur l'estomac, souvenez-vous le repas de Noël lorsque vous mangez trop : n'est-il pas plus difficile de s'endormir tellement on se sent lourd ? Gardez une alimentation proche du paléo pour avoir un repas léger le soir (dominante végétale).

- Favoriser certains aliments : C'est l'acide aminé tryptophane qui induit la sécrétion d'hormones favorisant l'endormissement. Certains aliments favorisent cela : l'ananas, la banane, les dattes, la salade, les œufs.

Le tryptophane doit être associé au magnésium et à la vitamine B6 pour être bien assimilé par l'organisme : on les trouve dans le poisson, les fruits de mer, les oléagineux, le chocolat noir.

- Éviter certains aliments : le soir il vaut mieux éviter la viande et la charcuterie, tous les aliments industriels (pizzas, plats préparés, sauces, crèmes, aliments frits...).

On évitera évidemment l'alcool et autres stimulants (thé, café, chocolat) le soir.

- L'importance du magnésium : un déficit en magnésium (très présent dans la population) perturbe le sommeil. Les gens mangent peu de sources de magnésium (oléagineux, banane, sarrasin...) et les besoins sont importants à cause des pertes occasionnées, entre autre, par le stress. Il est donc important d'augmenter l'apport de magnésium par l'alimentation et éventuellement compléter par des compléments alimentaires type Mg300+.

- Avoir un bon rapport omega-3/omega-6 : augmentez vos quantités de poissons gras des mers froides (maquereaux, anchois, sardines, harengs...), d'huiles alimentaires riches en omega-3 (lin, colza, cameline, chanvre...), de graines de lin, de noix de macadamia voire de viandes nourries en pâturage (difficiles à trouver) et/ou avec des graines de lin.

- Des plantes pour aider à dormir : valériane, mélisse, passiflore, aubépine, tilleul, camomille romaine... Certaines détendent et facilitent l'endormissement, d'autres luttent contre les réveils nocturnes, d'autres encore diminuent angoisse et anxiété.

- La L-glycine : cet acide aminé en complément alimentaire a montré de très bons bénéfices sur la qualité du sommeil, alors je vous le recommande. Même sans problème de sommeil à la base, il m'aide à avoir un sommeil de meilleure qualité, et c'est le cas pour de nombreuses personnes qui en prennent. Prenez 10 à 15 grammes par jour, en 2 ou 3 prises au moment des repas.

Ces 5 conseils sont un ensemble de tout ce que j'ai pu apprendre grâce aux livres, aux conférences, aux séminaires, aux vidéos, aux articles, aux personnes... Si vous les appliquez, vous pouvez être sûr d'avoir une différence significative au niveau de la qualité de votre sommeil et de votre forme la journée.

Le plus important à mes yeux, c'est de :

- ✓ **respecter ses cycles de sommeil,**
- ✓ **avoir une alimentation optimale,**
- ✓ **respecter les 2 heures avant endormissement (moins de lumière, pas de TV, activité calme)**
- ✓ **prendre du temps pour lâcher le mental (écriture, méditation), parce que lorsqu'on a du mal à dormir, c'est quasi-systématiquement les pensées qui tournent en boucle ou qu'on n'est pas au début d'un cycle de sommeil.**

Ressources :

La révolution du sommeil de Pierre Fluchaire

Le sommeil... m'enfin ! de Boris Cyrulnik

Le Miracle Morning de Hal Elrod

Méditer jour après jour de Christophe André

Passeportsante.net

Vous pouvez visionner l'intégralité de la conférence exclusive réalisée en Septembre dernier à Marseille

[« Améliorer votre santé grâce au mode vie paléo \(sans chasser le mammoth\) »](#)

*Vous voulez en savoir plus ou être accompagné dans le domaine du Paléo, **Retrouvez Fabien***

Site : <http://objectif-paleo.fr/>

YouTube : https://www.youtube.com/c/ObjectifPaleo?sub_confirmation=1

Facebook : <https://www.facebook.com/objectifpaleo/>

Snapchat : fabelot

La Réflexologie Faciale

Bonjour, Je suis **Maxime Raux**, **Fondateur Relax Max, conférencier, formateur, thérapeute corporel, coach motivateur**



'Tout est possible à celui qui croit.', la phrase est basique, presque banale et pourtant, terriblement vraie... tant et si bien que Maxime Raux en a fait le leitmotiv qui drive sa vie !

Nous proposons avec notre réseau des prestations de massages dans les entreprises, domicile et événementiels .

De plus, Max Raux organise des conférences sur le **Bonheur « Tout est possible »**, pour en savoir plus, [cliquez ici](#)

Vous pouvez suivre tous les matins à 7h, ses **5 minutes de motivation sur [Facebook](#)**

Vous voulez en savoir plus ou être accompagné dans le domaine des massages, ou suivre une formation en massage

Rendez vous sur le site : www.relax-max.eu



www.relax-max.eu

La Réflexologie faciale pour l'amélioration de votre sommeil

Elle permet, avec quelques points réflexes du visage, de soulager toutes les douleurs et perturbations organiques, relancer les fonctions des organes, rétablir le métabolisme rapidement. Elle peut soulager les symptômes des allergies mais pas la cause.

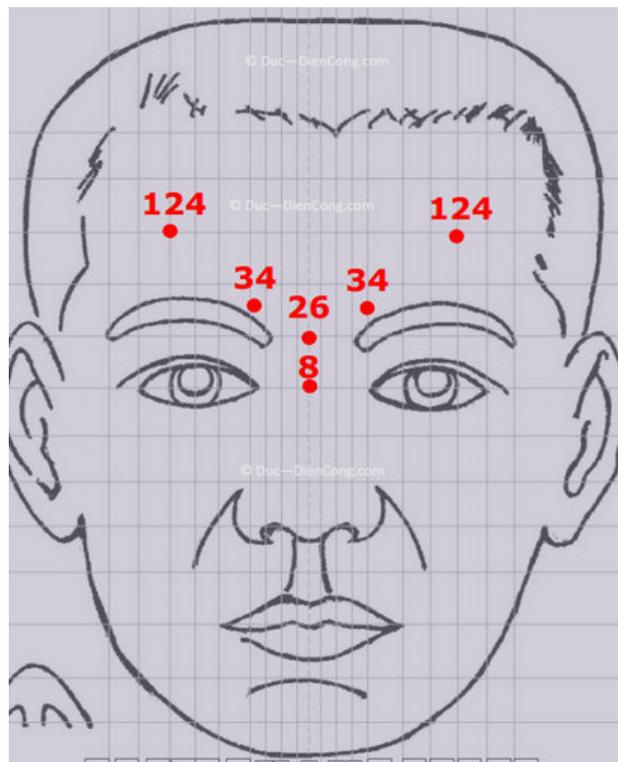
On peut stimuler les points avec les doigts ou un simple crayon avec un bout arrondi (Bic)

Stimulation : de gauche à droite et droite à gauche.

Séance de 5 minutes 2-3 x par jour sur une semaine

Continuez si besoin ...

Un autre conseil, si nous sommes fatigués, la meilleure des choses c'est de dormir ☺



Le point 124 :

se trouve sur la ligne 2 au milieu du front. Il assure la régulation du système nerveux, calme les maux de têtes et règle les problèmes d'insomnie

Le point 34 :

le point 34 utilisé en association avec le 124, calme le système nerveux et relaxe les muscles.

Le point 26 :

le point 26 est le point principal de la zone cérébrale. Il a une action calmante. C'est un point régulateur de pression artérielle.

Le point 8 :

le point 8 est un autre point régulateur, jouant aussi un rôle d'intermédiaire avec la zone Cérébrale

La Sophrologie

Bonjour, je suis **Nathalie Marcot**. Je suis **Praticienne en Sophrologie** (RNCP), **PNL et Hypnose Ericksonienne** (NLPNL). J'interviens dans des entreprises comme Airbus Helicopters dans le cadre de la Gestion du Stress ou de l'Amélioration de la Communication. Je reçois mes patients dans mon cabinet sur Aix en Provence pour des séances de sophrologie ou de coaching.



Très jeune, je me suis passionnée pour la connaissance de l'être humain et les capacités inexploitées du cerveau. A l'époque, je me demandais pourquoi certaines personnes vivaient principalement des événements négatifs, ruminaient leurs malheurs et semblaient attirer à eux des événements toujours plus négatifs... alors que pour d'autres tout leur réussissait ... c'était comme si ces derniers transformaient en or tout ce qu'ils touchaient ...

***Pourquoi tant de différences dans la vie des gens ?
et leur vision du monde ?***

***Et pourquoi n'avons nous pas tous le droit d'être
heureux et de vivre une vie exceptionnelle ??***

Depuis plus de 20 ans, je me forme régulièrement sur des méthodes diverses comme la sophrologie, la digitopuncture, l'astropsychologie, la PNL et l'hypnose éricksonienne, le reiki, les massages, la digitopuncture... Malgré leurs différences, elles ont toutes en commun la connaissance de soi et nos capacités à nous épanouir et à vivre heureux !

Au fil des années et à force de travail sur moi-même, j'ai pris conscience qu'avec certaines techniques, je pouvais permettre aux gens de découvrir leurs potentiels, de les aider à être heureux et à s'épanouir !

***La vie est belle, on a tous des hauts et des bas
et c'est normal.***

***Ce qui fait la différence,
c'est notre réaction face à ces événements.***

Une partie de mes patients ont des soucis de sommeil ou de stress. J'ai, alors, constaté que 85% de mes patients venus pour des soucis d'insomnies, n'ont plus d'insomnies, après 3 à 4 séances, en moyenne.

C'est pour permettre à vous qui habitez loin d'Aix de profiter de mon expertise que j'ai créé le Pack Sommeil Réparateur en téléchargement sur internet.



www.stress-cool.fr

5 conseils Sophrologie et PNL pour retrouver un sommeil réparateur

✓ **Respecter votre rythme biologique**

Il est très important pour préserver votre sommeil de respecter votre rythme biologique. Tous les jours, à peu près à la même heure, vous ressentez les signes du besoin de sommeil. Il est nécessaire que vous soyez attentif à ces signaux car si vous les loupez, ils ne se reproduiront que 1h30 plus tard.... Ces signes indicateurs de sommeil sont identiques à chaque être humain. C'est ce que l'on appelle familièrement « Avoir un coup de barre... ». D'ailleurs, lorsque nous sommes parents nous savons les repérer chez nos enfants, ils se frottent les yeux, ils baillent, ils pleurent de malaise.... Chez nous, adulte, ce sont aussi des yeux qui piquent, des bâillements, une mauvaise humeur, le besoin de s'allonger, peut être une sensation de froid dans le corps....

Dès que, le soir venu, vous ressentez 1 à 3 de ces symptômes, je vous conseille d'aller vous coucher et le sommeil va venir rapidement.... Si vous tardez vous devrez attendre le prochain cycle soit 1h30....

✓ **Manger léger le soir**

Pour bien dormir la nuit, il est indispensable que votre repas du soir soit le plus léger possible. N'avez vous jamais remarqué que lors d'un repas copieux voire accompagné de vin ou autre alcool, très souvent à 2h / 3h du matin vous êtes réveillé.... En fait, en médecine chinoise, chaque organe a une heure précise où son énergie est à son potentiel maximum. Entre 1h et 3h du matin c'est l'heure du foie.... Je voudrais juste préciser aussi ici que la colère est associée au foie et une colère rentrée, non exprimée (qui mobilise le foie) peut aussi provoquer un réveil nocturne à ces heures là.

Donc le soir, préférez les soupes, les légumes crus ou cuits. Evitez autant que possible les protéines (viandes, œufs, poissons), l'alcool, les excitants (thés, café, boissons énergisantes...). Et si possible, couchez vous 2 à 3h après avoir mangé.

✓ **Supprimer les excitants après 14h et le sport après 17h**

Vous avez probablement constaté qu'un café pris après 14 ou 15h, vous empêche de vous endormir ou vous réveille à 1h du matin avec cette sensation d'avoir les mâchoires serrées... Selon les personnes les effets peuvent être identiques avec le thé. Faites des essais... Personnellement, je sais que le thé ne m'empêche pas de dormir quelque soit l'heure à laquelle je le bois, par contre le café à partir de 14h m'empêche de m'endormir.

L'autre excitant auquel on ne pense pas forcément, c'est le sport. L'activité physique stimule la vigilance, c'est la raison pour laquelle il est difficile de s'endormir après avoir fait un effort prolongé. C'est la même chose, si vous avez vécu un stress intense en début de soirée, il vous faudra quelques heures (2 à 3h) pour redescendre en pression... et trouver enfin le sommeil... La pratique du sport, en journée ou le matin, est très bon pour le sommeil, l'énergie et le moral d'ailleurs.

✓ **Supprimer les ordi, tv, tablette et smartphone le soir**

Dans les dernières heures avant votre coucher, il est favorable pour la qualité de votre sommeil et votre rapidité d'endormissement de supprimer totalement les sources lumineuses des écrans de télévision, ordinateur, jeux vidéos, tablette ou téléphone portable... En effet, ces appareils avec leur lumière envoient, à votre cerveau par le biais de vos yeux, des informations de lumière comme si vous étiez en plein jour, ce qui perturbe votre cerveau et annule ou diminue fortement la production de la mélatonine, cette hormone qui favorise l'endormissement.

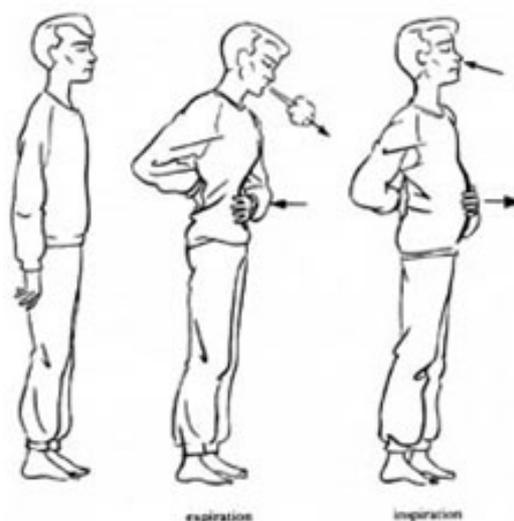
En ce qui concerne les jeux vidéos, en plus de la luminosité de l'écran, il y a un côté stressant dans les différentes actions à mener pour faire gagner la partie et ce type d'activité stimule la rapidité et les réflexes... des actes contraires à la détente et au repos pour se préparer à dormir paisiblement.

Préférez un bon livre aux technologies modernes, vous dormirez beaucoup mieux et plus vite !

✓ **Pratiquer la respiration abdominale et la détente**

C'est ici, tout le secret de la sophrologie... C'est là que l'on apprécie tous les bienfaits et l'autonomie que procurent des séances régulières de sophrologie. Pour pratiquer la respiration abdominale vous devez juste vous concentrer uniquement sur votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et votre ventre qui se rentre à l'expiration, dans un rythme régulier, votre rythme habituel de respiration. L'inspiration se fait par le nez et l'expiration se fait doucement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille.

Au début, vous pouvez vous aider avec une main posée sur votre ventre, l'autre sur la poitrine. La poitrine durant cet exercice, ne bouge pratiquement pas, c'est le ventre uniquement qui bouge (voir dessin ci dessous).



Vous pouvez faire cet exercice en position debout, assis ou couché. Il est préférable dans les premiers temps de le faire dans la journée au moins 1 fois/jour pendant quelques minutes 3 à 5 min suffisent. Ainsi vous allez créer en vous un réflexe qui sera plus facile à reproduire au moment où vous en aurez le plus besoin à savoir le soir au moment de vous endormir.

Cette respiration abdominale a aussi pour effet de détendre tout votre corps et votre mental sans rien faire d'autre que de respirer en conscience. En effet, votre esprit étant focalisé sur votre ventre et son gonflement, il ne peut penser à autre chose. Car vous ne pouvez penser à 2 choses en même temps. S'il vous arrive de vous égarer, il vous suffit de revenir à votre respiration et de vous recentrer sur le mouvement du ventre. Cette respiration induit naturellement la détente dans tout votre corps sans rien faire de particulier pour cela.

Plus vous pratiquerez régulièrement cette respiration abdominale (1 à 2 x/jr pendant 3 à 5min), plus vite votre corps se détendra et votre cerveau se reposera, et plus vous vous endormirez rapidement et n'importe où. C'est une astuce très simple, facile à mettre en application et surtout très efficace.

Pour info, avec cette respiration, vous pouvez gérer et pratiquer des micro sieste de 5 à 15 min dès que vous ressentez de la fatigue. Cependant, installez vous dans un endroit où vous savez que vous ne pourrez pas dormir des heures (pas dans votre lit !). 15 min de sieste sont l'équivalent de 2h de sommeil... et ce n'est pas un temps perdu puisqu'après vous allez avoir de nouveau beaucoup d'énergie pour poursuivre votre travail ou vos activités.

[Cliquez ICI](#) pour découvrir le Pack « Sommeil Réparateur » et redormir profondément en moins de 30 jours.

[Téléchargez](#) une séance gratuite de 15 min accompagnée d'un guide « 10 clés pour rester zen »

*Vous voulez en savoir plus ou être accompagné dans le domaine de la Sophrologie, **Contactez** Nathalie par mail n.marcot@stress-cool.fr ou son site www.stress-cool.fr*

Facebook : [SophrologieStressCool](#)

Twitter : [@astrosophro](#)

Youtube : [StressCoolTV](#)

La Phytothérapie

Bonjour, je suis **Véronique Perrin**.

Je suis **Pharmacienne** gérante depuis 10 ans de la société NATURAL-PHYTO , après une carrière dans le domaine de la Santé : recherche, commercial, marketing et logistique.



Conseil en Phytothérapie et référencement de produits naturels pour la Santé et le Bien-être pour le site www.ombellenature.com

L'absence de récupération du corps par le sommeil est un facteur aggravant de nombreuses maladies . Ainsi, une bonne hygiène de vie peut améliorer l'endormissement, ainsi que la qualité du sommeil, en sachant que nous ne sommes pas tous égaux, quant à la durée de sommeil nécessaire à l'équilibre de chacun !

Privilégier un dîner « léger » assez tôt, supprimer certains stimulants (caféine, agitation physique tardive, écrans d'ordinateur...), dormir dans une pièce aérée et agréable, adopter un rythme de vie régulier , limiter les facteurs de stress et adopter une pensée positive avant le coucher sont autant de facteurs favorisant une nuit calme et réparatrice !

Les psychotropes synthétiques (médicaments anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs...) ont pour inconvénient majeur de provoquer un phénomène d'accoutumance et de dépendance nocives. En phytothérapie, on observe davantage une action régulatrice qu'inhibitrice avec certaines plantes , associée à une prise de conscience de ses problèmes qui contribuent au déséquilibre physique et/ou nerveux passager voire chronique.

The logo for 'Ombelle nature' features the word 'Ombelle' in a large, stylized, cursive font with a green-to-yellow gradient. Below it, the word 'nature' is written in a smaller, simple green font.

www.ombellenature.com

Voici quelques conseils généraux qui ne dispensent pas d'un avis médical afin d'écartier une cause physiologique grave et qui doivent être validés par un professionnel de la santé :

Plantes Traditionnelles : La Valériane sera préférée chez une personne au profil maigre et nerveux, la Passiflore dans le cas d'une personne enrobée et calme ; on connaît moins la Balotte, l'Aubépine (palpitations nerveuses).

Réguler les fonctions digestives pour éviter un réveil au milieu de la nuit : Mélisse, Houblon, Macérat glyciné de Figuiier /Tilleul et aussi rétablir l'équilibre acido-basique intestinal puisque la sérotonine est largement produite par l'intestin, notre 2ème cerveau !

Un simple manque de Magnésium peut entraîner un cortège de symptômes privilégier un magnésium d'origine marine associé à la Vitamine B6.

En cas d'épuisement psychophysique : Panax Ginseng (fatigue, surmenage), Eleutherocoque (faiblesse, convalescence) , Romarin.

Le Griffonia simplicifolia stimule efficacement les neurotransmetteurs du bien-être et du sommeil que sont la sérotonine et la mélatonine, et contribue donc à une meilleure santé cérébrale. (à éviter avec les anti-dépresseurs sérotoninergiques)

La Mélatonine permet de réguler le cycle du sommeil, en cas de décalage, pour remettre un cycle de sommeil normal en route en favorisant l'endormissement (choisir l'origine végétale).

Plantes Adaptogènes qui permettent d'augmenter la résistance au stress et d'améliorer les performances physiques et psychiques : Millepertuis capable de sensibiliser davantage l'épiphyse au profit d'une plus grande sécrétion de mélatonine le soir , l'Escholtzia , la Rhodiola rosea, le Kudzu (modérateur nerveux addictif : tabac/alcool...).

*Vous voulez en savoir plus ou être accompagné dans le domaine de la Phytothérapie, **Contactez** Véronique au 04.42.610.557 du lundi au vendredi de 8h30 à 16h ou par mail ombellenature@orange.fr*

Vous pouvez commander ces plantes directement sur notre site internet : www.ombellenature.com

Le yoga

Bonjour, je suis **Clémentine, Professeur de Yoga et Blogueuse** – [3HEURES48MINUTES](http://3heures48minutes.com)



Je l'ai rencontré au Mexique, côtoyé au Guatemala, j'ai appris à le connaître en Inde.

Mais c'est en Thaïlande que je suis tombée amoureuse du yoga.

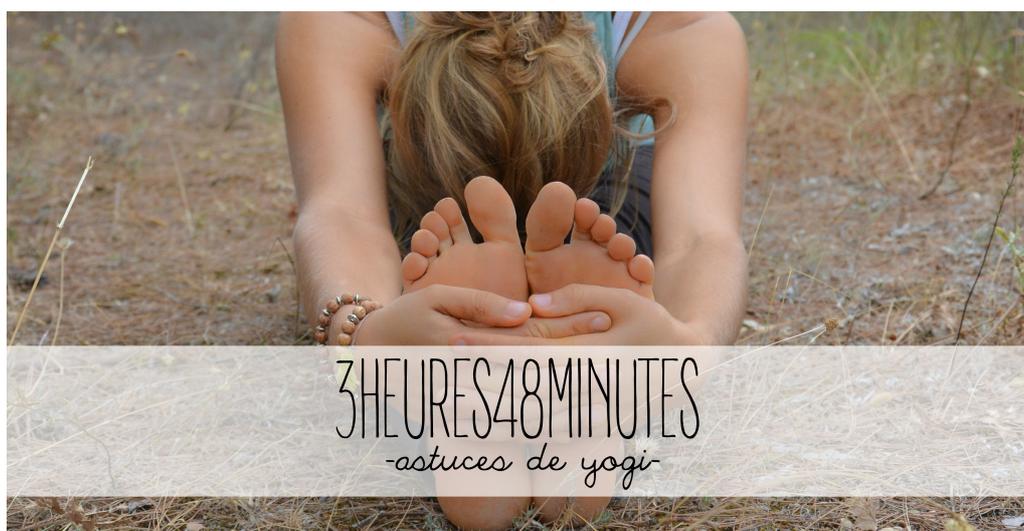
"Le vrai voyageur ne sait pas où il va », dit le proverbe : j'étais partie pour explorer le monde, j'explore mon monde. Je n'ai jamais autant voyagé que depuis que j'ai posé mes valises, et surtout depuis que j'ai déroulé mon tapis...

Apprentie yogi et professeur de yoga, ma volonté est de transmettre cette philosophie de vie qui a changé la mienne.

Sur [3heures48minutes](http://3heures48minutes.com), j'essaie de répondre aux questions qui surviennent sur un tapis de yoga.

Et parce qu'il ne se pratique pas que sur un tapis, c'est un véritable mode de vie que je voudrais explorer.

Exercer, nourrir, soigner, méditer, respirer... partager!



<http://3heures48minutes.com>

Faites du yoga... Et dormez comme un yogi !
Dormir... Quoi de plus facile ! Et pourtant, quoi de plus difficile !

Heureusement, il existe des astuces de yogi qui vous permettront de dormir comme un loir. Ce serait en effet dommage de limiter les bienfaits du yoga aux contours d'un tapis ou aux horaires d'un cours hebdomadaire : **le yoga se pratique partout... mais surtout en dehors du tapis !** Il nous offre des outils à transposer dans notre quotidien, que ce soit pour prendre le temps de respirer un instant, pour étirer des muscles recroquevillés ou pour soulager un problème. L'insomnie en fait partie...

Parce que le yoga est avant tout un mode de vie, voici 6 astuces de yogi pour faire du coucher un moment apprécié et espéré.

1. DIGÉRER

À l'heure du dîner, il y a ceux qui font l'impasse sur les protéines, et il y a ceux qui bannissent les féculents. Il y a ceux qui préconisent les noix riches en tryptophane, et il y a ceux qui traquent le gras. Il y a ceux qui recommandent une cuillerée de sésame, et il y a ceux qui mangent de la laitue cuite à la vapeur. Mais tous les yogis s'accordent sur ces deux points:

- Manger **léger**
- Le plus **tôt** possible

Les médecins taoïstes conseillent **d'espacer de 3 à 4 heures** le dernier repas du coucher. Les médecins indiens confirment : selon les théories de l'Ayurveda, nos capacités digestives suivent la courbe du soleil. Plus il est haut dans le ciel, plus nos capacités digestives sont hautes également. Il est donc recommandé de **ne plus rien avaler après le coucher du soleil.**

2. VOUS LAVER LES PIEDS

Selon la médecine chinoise, se laver les pieds avant de se mettre au lit serait plus efficace que le meilleur des somnifères. Certains vous diront de vous plonger les pieds dans une eau à **30-40 degrés** pour créer un état de torpeur propice à l'endormissement, tandis que d'autres ne jurent que par **l'eau froide** pour faire baisser la température du corps avant de vous mettre au lit. À vous de voir ce qui vous convient. Vous pouvez éventuellement vous masser les pieds avec une huile végétale agrémentée de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour son effet relaxant.

3. PRENDRE LA TEMPÉRATURE

Les insomnies peuvent être liées à des **perturbations des cycles de température** corporelle. Quand tout va bien, votre température varie avec votre horloge biologique. Elle diminue sensiblement durant votre sommeil, atteint son point le plus bas vers 5 h du matin, et commence à remonter doucement avec le lever du soleil. En dormant dans une chambre surchauffée, vous interférez avec cette **diminution naturelle de température**, ce qui peut affecter votre sommeil. À l'opposé, si vous dormez dans une chambre trop froide, vous frissonnez, vos muscles se contractent et se relâchent pour produire de la chaleur. Pas vraiment recommandé pour un sommeil réparateur...

Selon la Fondation nationale du Sommeil, la température idéale pour accompagner vos rêves est **18,333 degrés**. La science du sommeil est une science exacte.

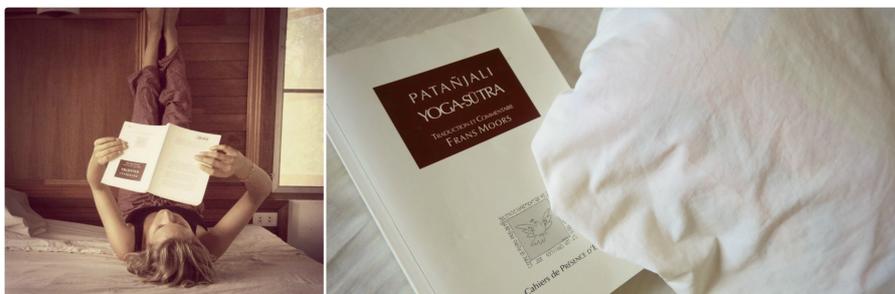
4. FAIRE SON LIT

« Comme on fait son lit on dort » n'est pas juste un adage d'un autre temps. Refaire son lit chaque matin n'est pas juste une corvée inutile. **Selon une étude de 2010**, dormir dans un lit propre et soigné est un **facteur décisif pour une bonne nuit** de sommeil. 75% des personnes interrogées dans le cadre de cette étude citent l'importance de bons draps de lit pour une bonne qualité de sommeil. Et voici une information qui vous donnera sans doute du cœur à l'ouvrage : les personnes qui ont la bonne habitude de faire leur lit chaque matin auraient **19% de chance en plus** de passer une bonne nuit de sommeil. C'est motivant, non ? Pour ne pas être insomniaque, soyez (un peu) maniaque.

5. LIRE UN BON LIVRE

Les statistiques sont éclairantes. Nous serions 95% à employer un appareil électronique durant l'heure précédant le coucher (ordinateur, TV, téléphone portable), au moins 4 soirs par semaine. On sait pourtant que la lumière électronique peut perturber le sommeil, car elle retarde la production de mélatonine. **10 minutes le nez sur votre smartphone** serait équivalent à **1h de promenade** au beau milieu de la journée. Nous parlons bien sûr d'intensité lumineuse (pas de bon air respiré). Pour laisser votre chimie interne s'opérer, éteignez tout type d'appareil électronique **1h avant de vous mettre au lit** et lisez un bon vieux roman (mais pas trop palpitant). Ou pourquoi pas un peu de philosophie du yoga ?

Lisez donc ce livre peu palpitant couché à plat ventre, sans soutenir votre tête : quelques minutes suffiront à fatiguer les muscles du cou, générant une sensation de lassitude générale propice à l'endormissement. Vous pouvez aussi adopter la posture des jambes au mur, une posture favorisant la relaxation. Quand vous sentez que vous vous assoupissez, couchez-vous de préférence sur le côté droit. Ainsi, vous respirez majoritairement par la narine gauche, ce qui active le système nerveux parasympathique.



6. 6 MINUTES DE YOGA DANS SON LIT

Si vous avez respecté le point numéro 1, quand vient l'heure de vous mettre au lit, 3 heures (et 48 minutes, c'est encore mieux) vous séparent de votre dernier repas. Vous êtes donc prêt pour faire quelques postures de yoga avant de plonger dans un sommeil profond et réparateur... Certaines asanas, pratiquées avant de vous coucher, ont un **fort pouvoir relaxant**. Le fait de maintenir une posture pendant quelques dizaines de secondes ou quelques minutes permet de **relâcher les tensions** éventuelles et de ralentir le rythme.

Le yoga peut être une transition idéale entre l'activité diurne et le repos nocturne. Voici en images **quelques idées de postures sédatives** (ne vous endormez pas avant d'avoir fini).

La pince : se replier sur soi un instant pour se recentrer. Assis par terre (ou sur le lit), étendez les jambes devant vous, inspirez, levez les bras et grandissez-vous. Expirez, amenez le ventre près de vos cuisses. Attrapez vos orteils ou posez les mains de chaque côté de vos jambes.



La posture facile : Assis en tailleur sur un *zafu*, ce coussin des yogis qui permet de garder la colonne droite, concentrez-vous sur votre respiration en allongeant l'expiration
Toujours assis en tailleur sur le *zafu*, effectuez **une torsion** vers la droite, 3 respirations profondes, puis une torsion vers la gauche, 3 respirations profondes



La posture des genoux à la poitrine, pieds croisés : inspirez en roulant vers l'avant, expirez en roulant vers l'arrière



La demi-chandelle, *zafu* sous le sacrum, pour alléger rapidement les jambes.



La posture de l'enfant pour dormir à poings fermés : assis à genoux, placez votre *zafu* dans le creux des genoux et amenez le front vers le sol, les bras vers l'avant.

Mon *zafu* préféré : le *zafu* écologique Yogi You, fabriqué en Provence avec une housse 100% coton aux motifs apaisants remplie de balles d'épeautre. Pour en savoir plus, [allez voir par ici !](#)



Si malgré toutes ces astuces le sommeil ne vient pas, pratiquez Savasana ! On dit que 10 minutes passées en Savasana sont aussi réparatrices que 10 heures de sommeil... Pour savoir comment profiter des bienfaits de Savasana, [je vous invite à lire cet article.](#)

Vous voulez en savoir plus dans le domaine du Yoga, **Retrouvez** Clémentine sur son site <http://3heures48minutes.com>

Conclusion

Maintenant que vous avez lu tous les conseils de nos 8 experts, vous avez pris conscience que vous avez très certainement des choses à modifier dans votre vie et principalement dans les 2 à 3 dernières heures avant votre coucher.

Nous nous accordons tous sur plusieurs points, à savoir :

- ✓ Manger léger le soir
- ✓ Éviter les excitants le soir
- ✓ Stopper les écrans lumineux
- ✓ Aérer votre chambre

A ces conseils de bon sens, ajoutez l'apport des domaines présentés dans ce guide avec lesquels vous avez le plus d'affinités et je suis persuadée que vos problèmes de sommeil vont s'envoler dans les nuits à venir !

Quoiqu'il en soit, pensez à **demander conseils à votre médecin ou votre pharmacien.**

Ne stoppez jamais un traitement médicamenteux sans l'avis de votre médecin traitant.

Si vous pensez que ce guide peut aider une personne de votre entourage, transmettez lui.

©Toute reproduction totale ou partielle de ce guide est formellement interdite sans autorisation préalable de l'expert concerné.

**Nous vous souhaitons
de belles nuits
à venir !**



A très bientôt