

L'insomnie en sommeil

Ne pas pouvoir dormir sur ses deux oreilles, problème fréquent et fatigant, peut se traiter sans médicaments. Training autogène de Schultz, sophrologie, huiles essentielles, plantes... rendent nos nuits aussi belles que nos jours.

Mieux vaut éviter d'exciter ses neurones avant de dormir en regardant un film violent ou en tapotant sur son portable.

« **J**e me tourne et me retourne dans mon lit comme un tigre sans fermer l'œil de la nuit, je suis lessivé. » Si l'insomnie provoque fatigue, irritabilité et problèmes de concentration, elle ne constitue cependant pas une fatalité. « La première chose à faire est d'en analyser les causes (anxiété, apnée du sommeil, douleurs, etc.) et d'en parler à son médecin pour la soulager si elle a une origine médicale », conseille Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue⁽¹⁾.

Bien dormir, tout un travail

Une fois les causes médicales exclues, lutter contre l'insomnie se travaille. En effet, afin de conditionner votre cerveau à l'endormissement, il suffit d'adopter un rituel bien sympathique : bain, musique douce... *A contrario*, mieux vaut éviter d'exciter vos neurones en regardant un film violent et en consultant votre portable avec sa lumière bleue. Privilégiez plutôt un bon bouquin. Idem pour le sport, le café et les repas lourds, à bannir le soir. Faites de votre chambre un cocon doux et paisible : literie confortable, ferme et recouverte de matière naturelle permettant un échange thermique. L'idéal ? Un matelas en latex et des oreillers souples. N'utilisez pas de gros oreillers et traversins car ils ankylosent. Sachez aussi que l'orientation du lit revêt une importance capitale. Ainsi, dormir la tête au Nord diminue la pression artérielle et aide à rejoindre les bras de Morphée.

Réglé comme une horloge

Autre conseil ? Adoptez des horaires fixes pour régulariser votre horloge biologique et vous

endormir plus facilement. « Apprenez à libérer votre esprit des pensées parasites avec la sophrologie, la relaxation, le training autogène de Schultz. La méthode la plus classique pour se relaxer, se détendre sur le plan physique et mental, mieux dormir, voire calmer les douleurs », préconise Michèle Freud.

Et n'oubliez pas les tisanes : le tilleul, à la fois anxiolytique et digestif ; la mélisse qui calme le stress et améliore la digestion ; l'aubépine pour lutter contre l'angoisse et trouver rapidement un sommeil de qualité ou la passiflore, remarquable anti-stress.

Enfin, pensez aux multiples bienfaits des huiles essentielles. À mélanger et à appliquer avant de se coucher sur le plexus solaire⁽²⁾ pour un sommeil... de rêve. ▀

par Katia Rouff-Fiorenzi

TÉMOIGNAGE

« Les remèdes les plus simples sont les meilleurs. »

Andreza Alves, 60 ans, souffre d'une paralysie de la jambe droite.

« Quand je ne dors pas deux nuits d'affilée, je me lève aux aurores, je m'active, je dîne tôt pour une bonne digestion avant le coucher ou je passe une soirée sympa avec des copains et tout rentre dans l'ordre. Si le sommeil ne se fait pas sentir, il ne faut pas s'affoler. Seulement adopter une bonne hygiène de vie et des horaires réguliers. Les remèdes les plus simples sont les meilleurs ! »

SUR LE WEB

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>

<http://reseau-morphee.fr>

<http://franceinsomnie.fr>

(1) Auteur du livre-CD *Se réconcilier avec le sommeil, 40 exercices faciles et efficaces*. Éd. Albin Michel, 224 pages, 18,50 €.

(2) Une goutte de lavande (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia*), deux de mandarine (*Citrus reticulata*) et deux gouttes de ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) pendant quinze jours.