

STRESS ET SOMMEIL

A la base, le stress est une réaction prévue pour être intense et de courte durée. Par exemple, pour courir après son bus ou son train, ou si on est attaqué par un animal. C'est notre instinct de survie qui réagit.

Mais, si ce stress dure dans le temps, ce qui est hélas de plus en plus fréquent, alors le corps s'épuise, se fragilise, le vieillissement global est accéléré et le cerveau devient moins performant (manque de concentration, trouble de la mémoire, difficultés à chercher ses mots...).

Sur du long terme, le risque encouru, c'est d'épuiser nos réserves nerveuses avec tous les effets néfastes du stress, à savoir :

- Fatigue physique
- Insomnie
- Epuisement mental
- Irritabilité
- Nervosité
- Baisse de nos défenses immunitaires
- Et même dans les cas les plus extrême, la dépression et le burn out

Mais ce que l'on retient, c'est que le stress a un impact sur notre sommeil générant ainsi de plus en plus de troubles de l'endormissement.

Or, le sommeil demeure l'un de nos besoins physiologiques tout comme manger, boire ou respirer. On s'assurera qu'il soit de bonne qualité mais surtout récupérateur !

Le critère premier d'un bon sommeil est la forme physique et psychologique au réveil. C'est le côté qualitatif qui compte et non quantitatif.

Pour avoir un bon sommeil, on recommande de suivre quelques principes de base :

1. **Toujours rechercher la cause initiale** (douleur, indigestion, idées fixes, problème au travail, problème psychologique...)
2. Réduire l'apport alimentaire le soir : *éviter de manger trop gras et tard car cela va ralentir la digestion et empêcher le corps de rentrer dans sa phase d'endormissement.*
3. Réduire les sucres à I.G élevé -> *effet yo-yo la nuit + réveil nocturne*
4. Suppression des excitants après 17 heures : *thé, café, soda, alcool, sucre raffiné, chocolat, tabac, voir même certaines épices.*
5. Ne pas lutter contre l'endormissement et repérer les signaux tels que les bâillements, la somnolence, les paupières lourdes...
6. Préparer le sommeil et installation d'une routine préparative. 30 mn avant de se coucher, tamiser les lumières et éviter les écrans (tv, téléphone, ordinateur) car cela va perturber l'hormone de l'endormissement qui est sécrétée à la tombée de la nuit.
Installer une routine avec les mêmes choses : lecture, massage, bain chaud, musique douce, poésie, respiration, méditation...
7. Aérer sa chambre en journée
8. Veiller une température correcte : entre 16 et 20°
9. Se coucher à heure fixe (même le weekend)
10. Ne pas se coucher fâché et se libérer des émotions néfastes
11. Veiller à une bonne literie ou à la position géobiologique du lit

Le neurotransmetteur précurseur du sommeil est **la sérotonine**.

Pour en avoir, on peut manger des aliments riches en tryptophane car il va être utilisé pour créer de la sérotonine.

Les aliments recommandés sont : la dinde, les bananes, la laitue, les pommes de terre, le poisson, l'ananas ou encore les dattes (attention au sucre ! Ne pas en manger plus de 2 par jour !)

La sérotonine apporte le calme, la sérénité et l'optimisme. Si déficit alors baisse du calme et du sommeil pouvant donner des phases de boulimies sucrées, des dépressions sur le long terme.

Les recommandations naturopathiques qui limitent les effets du stress et les troubles du sommeil :

1. L'alimentation :

Privilégier une alimentation équilibrée, bio et adaptée à chacun

Favoriser les protéines au petit déjeuner riche en tyrosine (AA) précurseur de la dopamine

16h : collation si besoin avec des fruits secs riches en Mg pour améliorer l'assimilation du tryptophane

Alléger le repas du soir. Eviter ce qui est gras et lourd pouvant ralentir la digestion

Eviter les viandes rouges (riche en tyrosine) et préférer les poissons et glucides à I.G bas

Diminuer sa consommation de sel

Eviter les grignotages en continu dans la journée

Limiter l'alcool le soir qui donne l'impression d'aider à dormir mais qui empêche de rentrer dans la phase de sommeil

Manger dans le calme, prendre le temps de bien mastiquer

2. Exercices physiques :

Pratiquer une activité en lien avec sa propre personnalité

L'activité physique permet de diminuer la durée d'endormissement, augmente le temps et la phase de sommeil profond (le plus récupérateur) ainsi qu'une diminution des réveils nocturnes

Pratiquer au minimum 20 mn par jour

Ne pas faire d'activité trop « cardio » tard le soir au risque de provoquer des pics d'adrénaline et empêcher l'endormissement

S'aérer ! Notre corps a besoin d'air et de lumière. Une dose de vitamine D naturelle permet de lutter contre la morosité.

3. Psycho-relaxation :

Prendre conscience de son stress !

Prendre le temps de ne rien faire

Se mettre à la méditation

Essayer la sophrologie ou autres techniques de visualisation

Penser aux respirations : ventrale ou cohérence cardiaque

Eviter les activités intellectuelles après 20 h et sportives après 19 h

Prévoir un moment créatif : peinture, dessin, mandala, jeux de société, décoration, jardinage...

Chanter

S'organiser avec des listes. Bloc note à côté du lit

Passer du temps avec sa famille, ses amis

RIRE !!!!!

4. Quelques plantes :

Passiflore : action sédative, contre la nervosité

Valériane : diminue le réveil nocturne. Bien en cas d'insomnie

Tilleul

Mais encore : Mélisse, Camomille, Fleur d'oranger

Se faire des infusions 2 à 3 fois par jour, en cure de 21 j par mois.

5. Aromathérapie :

Utiliser des huiles essentielles relaxantes comme :

Lavande (ou lavandin)

Marjolaine à coquilles

Mandarine

Orange douce

Géranium rosat

Déposer 1 goutte sur le coin de l'oreiller ou du matelas le soir avant de se coucher. A renouveler en cas de réveil nocturne.

6. Aide supplémentaire :

En cas de besoin, penser aux compléments alimentaires suivant en demandant toujours conseil à votre pharmacien ou à votre naturopathe ! Attention à ne pas faire d'automédication !

Envisager une cure de magnésium

L 72

Sédatif PC

Griffonia simplicifolia

Probiotiques