

Règles hygiéno-diététiques et sommeil

A) Alimentation et sommeil

Le sommeil, ses excès, ses insuffisances, tant au niveau de l'endormissement que des réveils nocturnes, peuvent, dans une certaine mesure, être influencés par l'alimentation.

1° Les **protéines** (viande et poisson), consommées en grande quantité le soir, élèvent la température du corps et **retarder le sommeil** par contre en quantité modérée produisent un effet inverse en fournissant un acide aminé, le **tryptophane**, précurseur de la **sérotonine** molécule de l'apaisement et du sommeil.

2° Les **glucides** (sucres) : une quantité modérée de sucres, source de plaisir, active le circuit de la récompense qui a son tour produit une sécrétion cérébrale de sérotonine, réduisant la tension intérieure et l'anxiété et favorisant le sommeil. De plus le sucre élève la sécrétion d'insuline qui utilise et inhibe l'action des acides aminés concurrent du tryptophane. Par conséquent la libération de tryptophane dans le cerveau favorisera une action **sédative**.

3° Les excitants comme le **café, le thé et le coca cola** perturbent le sommeil. Il est par conséquent, pour les sujets sensibles, de limiter ces excitants au matin avant 10h.

4° Les **tisanes de plantes** à base de **verveine et de camomille** légèrement sucrés ont une action sédative reconnue.

B) Phytothérapie et sommeil

En **usage interne**, les plantes suivantes, utilisées en infusion en soirée, exercent une influence favorable au sommeil :

- Passiflore (plante)
- Aubépine (sommités fleuries)
- Coquelicot(pétales)
- Tilleul (fleurs)
- Saule (écorce)
- Oranger (fleurs ou feuilles)
- Ballote (plante)
- Pivoine (racine)
- Laitue (feuilles)

En **usage externe**, prendre des bains avec des décoctions de Tilleul plus oranger plus Saule

C) Aromathérapie et sommeil

En **usage interne** : essences d'Oranger plus Basilic plus Marjolaine : une goutte de chaque sur du miel le soir au coucher ;

En **usage externe** : massage de la voute plantaire et du creux de l'estomac avec un mélange à parts égales d'une goutte de HE de **Lavande** plus HE d'**Oranger** plus HE de **Géranium** dans une cuillère à café d'huile d'amande douce.

D) Conseil hygiénique et sommeil

- Il convient de le respecter des heures de coucher et surtout de lever qui doivent être **constantes**
- Se coucher dès que l'on perçoit une certaine **fatigue** s'installer (yeux lourds, bâillement, etc.)
- **Restreindre le lit au sommeil** et dissocier le lit de toute activité non compatible avec le sommeil comme lire, regarder la télévision, manger.
- Au cours de vos éveils nocturnes, si vous ne parvenez pas à vous rendormir, il vaut mieux **vous relever, quitter votre chambre et vous occuper** jusqu'à l'arrivée de votre prochain cycle de sommeil en vous livrant à quelques occupations délassantes (lecture, musique, etc.). Le sommeil est d'autant plus fuyant que nous nous acharnons à le trouver et que notre tension nerveuse est importante.
- Si vous avez déjà des problèmes de sommeil, **évités les siestes** ou les périodes de **somnolence au cours de la journée**. En suivant ce conseil, vous ne fragmenterez pas votre sommeil en plusieurs périodes et vous consoliderez votre nuit.
- L'exercice physique est recommandé mais il faut **l'éviter en fin de soirée**. En effet, il **augmente la température du corps**, provoque une **excitation tant physique que psychologique** incompatible avec un bon sommeil. Par contre, **une promenade est tout à fait recommandée**. Il faut également **éviter les bains trop chauds** juste avant d'aller se coucher, ainsi **qu'une activité intellectuelle intense prolongée** tard dans la nuit, qui produit une excitation.
- Il est également recommandé de maintenir des **horaires de repas constants** et surtout **d'éviter les repas trop lourds** en fin de soirée et juste avant de dormir. Ne pas manger assez est aussi peu judicieux : nous pouvons être réveillés par une fringale nocturne. Il faut avant tout éviter les excitants comme le café, les boissons au cola, les cigarettes, et bien sûr l'alcool.
- Il faut également créer les meilleures conditions d'environnement - **éviter le bruit, une chambre trop chaude ou trop froide, choisir un lit confortable**. On s'endort évidemment mieux dans de **bonnes conditions** de confort, de **tranquillité et d'obscurité** plus ou moins complète.
- Sachez aussi éviter la « **ruminati**on » au lit. Tenter de résoudre ses problèmes avant de s'endormir ne peut que provoquer une **anxiété** et une **tension nerveuse** qui produisent des difficultés à l'endormissement et donc une insomnie. Apprenez à vous **relaxer** avant de vous coucher.

- Surtout, évitez l'auto administration de **somnifères**. Ne les prenez que sur avis médical tout en sachant qu'il est préférable de les utiliser à doses faibles - surtout chez les personnes âgées - pour un temps très limité, parfois en séries interrompues, et qu'il ne faut pas les supprimer brusquement mais diminuer progressivement les doses, en accord avec votre médecin.
- Les enregistrements au laboratoire ont montré que l'on dort davantage qu'on ne le croit et que la durée des éveils nocturnes est souvent surestimée. Il est préférable de rechercher **un sommeil bien organisé et continu plutôt qu'un sommeil prolongé**.
- Vérifier l'état de la literie : matelas de moins de dix ans, qui ne s'enfonce pas ainsi qu'un oreiller de qualité qui en position latérale du corps permet à la tête de reposer sur l'oreiller et l'épaule sur le matelas

E) Questions à se poser en cas d'insomnie

- Ai-je peur de **m'abandonner au sommeil** ou à me laisser aller ?
- Ai-je tendance à **ruminer des pensées** qui m'empêchent de dormir ?
- Puis-je me donner **l'autorisation d'un repos bien mérité** ?
- Dois-je travailler sur la **croissance** selon laquelle « **dormir est une perte de temps** » ?
- Dois-je relâcher le **contrôle sur moi-même** pour permettre au sommeil de prendre sa place ?