



LE GUIDE COMPLET POUR BIEN DORMIR ET FAIRE DES BEAUX RÊVES

UN GUIDE DE SOLUTIONS
NATURELLES POUR AVOIR UN
SOMMEIL SAIN & RÉPARATEUR

Table des matières

Introduction.....	3
Chapitre 1	4
Changements comportementaux pour des habitudes de sommeil saines.....	4
Les habitudes à l'heure du coucher.....	4
Environnement du sommeil	4
Équipement pour le sommeil	5
Chapitre 2	7
Techniques d'auto-assistance pour le sommeil	7
Thérapie par la couleur	7
Activité physique	8
La relaxation par la méditation	9
Respiration simple : Respirer et se détendre	10
Musique et sons pour l'induction du sommeil.....	10
Réduire votre stimulation du soir.....	12
Restez à l'écart des stimulants internes	12
Votre régime alimentaire est important	13
Se débarrasser de l'anxiété et de l'inquiétude.....	14
L'heure du bain.....	15
Chapitre 3	16
Remèdes à base de plantes et suppléments	16
Les hormones naturelles de votre corps	16
Les bienfaits de la camomille	17
Les propriétés apaisantes de la lavande	17
L'utilisation médicinale de la racine de valériane	18
Un monde d'autres herbes.....	19
Kava	19
Mélisse.....	19
Passiflore	19
Pavot de Californie	20
Houblon	20
Miel.....	20
Suppléments de vitamines et de minéraux.....	21
Conclusion	22

Introduction

Tout le monde connaît des problèmes de sommeil de temps en temps. Bien que cela puisse être gênant, c'est souvent temporaire. Lorsque des nuits d'insomnie occasionnelles se transforment en une série de nuits consécutives où le sommeil est interrompu, il se peut que vous ayez un problème de sommeil.

Lorsque vous ne dormez pas suffisamment pendant une période prolongée, votre fatigue a un impact sur tous les aspects de votre vie. Physiquement, vous pouvez remarquer une diminution de votre productivité et de vos activités quotidiennes. Sur le plan émotionnel, vous pouvez connaître des problèmes relationnels ou un changement de personnalité. Sur le plan mental, un problème de sommeil chronique peut être source de stress et d'anxiété.

Il existe trois catégories de privation de sommeil et d'insomnie. Le premier stade, appelé insomnie "initiale", correspond au moment où vous vous rendez compte que vous avez des difficultés à atteindre un état de sommeil et survient lorsqu'il faut plus d'une demi-heure pour s'endormir. L'insomnie "moyenne" est celle où vous avez des difficultés à rester endormi. Une fois réveillé, vous restez éveillé jusqu'aux petites heures du matin. Le niveau le plus grave d'insomnie est l'insomnie "tardive" ou "terminale". Elle consiste à se réveiller tôt le matin et à rester éveillé après avoir dormi moins de six heures.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous avez du mal à dormir. Si votre insomnie est due à un problème médical, votre médecin pourra vous faire des suggestions et vous fournir les soins médicaux appropriés. S'il est établi que votre problème de sommeil est dû à un problème de santé, ce dernier sera traité dans l'espoir de traiter l'insomnie.

En revanche, si vos difficultés à dormir surviennent parce que vous êtes coincé dans un cycle de nuits blanches, ou si votre insomnie est due à votre incapacité à atteindre un état de paix intérieure nécessaire pour trouver le sommeil, ce livre est pour vous. Vous y trouverez des options saines à essayer avant de prendre des somnifères sur ordonnance, potentiellement nocifs et générateurs d'accoutumance.

Dans ce livre, vous découvrirez :

- Préparer l'environnement idéal pour le sommeil
- Techniques de relaxation
- Le rôle de l'exercice et du régime alimentaire dans la santé du sommeil
- Comment apaiser votre esprit pour favoriser un bon sommeil
- Compléments naturels bénéfiques

En suivant les conseils de ce livre, vous disposerez de tous les outils nécessaires pour arrêter de vous retourner la nuit et commencer à profiter d'une nuit de sommeil complète, naturellement. Vous vous réveillerez en vous sentant rajeuni et attentif, au lieu d'être épuisé et agité. Préparez-vous à vous laisser aller au pays des rêves naturellement!

Chapitre 1

Changements comportementaux pour des habitudes de sommeil saines

Les habitudes à l'heure du coucher

Il est essentiel que votre cerveau ait une certaine constance en créant un horaire de coucher afin que votre corps puisse apprendre à s'endormir sans médicament. Créez une stratégie de sommeil pour déterminer la meilleure routine, et prévoyez de suivre cette routine pendant une à deux semaines avant d'y apporter des modifications.

Votre stratégie de sommeil devrait inclure :

- Une heure de coucher régulière
- Une heure de réveil constante
- Un relevé de tous les compléments naturels que vous avez essayés
- Des activités routinières qui ne sont pas stimulantes, comme se brosser les dents ou lire.

En suivant un processus régulier à l'heure du coucher, vous signalerez à votre cerveau qu'il est temps d'aller dormir. Le résultat final souhaité d'une stratégie de sommeil est un sommeil régulier qui est reposant et rafraîchissant.

Prévoyez 7 à 8 heures de sommeil par nuit, et ne vous autorisez pas à dormir trop longtemps. Si vous vous réveillez à la même heure tous les jours, vous établirez une routine. Évitez les siestes pendant la journée, car votre corps sera désorienté et cela interrompra votre rythme de sommeil. Vous ne pouvez pas accumuler des heures de sommeil supplémentaires, et essayer de dormir plus tard le matin pour rattraper le sommeil perdu pendant la nuit vous laissera un sentiment de fatigue.

Chaque personne a des habitudes de sommeil différentes, alors soyez patient pendant que vous cherchez à trouver le plan de sommeil qui vous convient le mieux.

Environnement du sommeil

En plus d'un horaire de coucher régulier, il est important de faire de votre chambre un lieu propice au sommeil. Plus votre espace de sommeil est confortable et relaxant, plus vous avez de chances de vous endormir et de rester endormi. Tenez compte de ces conseils pour créer votre atmosphère de sommeil relaxante :

- Débarrassez-vous de toutes les nuisances et interruptions.
- Contrôlez la température de la pièce ; un air plus frais (entre 65 et 70 degrés F) est généralement plus confortable pour le sommeil, mais réglez la température selon vos préférences.
- Permettez la ventilation de la pièce, si possible. Ouvrez légèrement une fenêtre pour permettre à l'air de circuler. L'air frais qui circule vous aidera à respirer profondément et vous apportera l'oxygène indispensable à un bon sommeil.
- Utilisez des bouchons d'oreille s'il y a des bruits à l'extérieur de la chambre. Il existe de nombreux

- Il existe plusieurs types de bouchons spécialement conçus pour le sommeil. Si vous ne trouvez pas la paire idéale au début, essayez-en une autre.
- Masquez les bruits avec une machine à bruit blanc si vous décidez de ne pas porter de bouchons d'oreille. Les machines sont conçues spécialement à cet effet, ou vous pouvez utiliser un ventilateur ou un climatiseur pour fournir le bruit de fond. Cela permettra de masquer les bruits de fond tels que la circulation ou un chien qui aboie.
- Essayez d'utiliser un lecteur de CD pour diffuser une musique de fond apaisante.
- Le rythme circadien, c'est-à-dire l'horloge interne de votre corps, dépend de la lumière et de l'obscurité pour déterminer quand votre corps doit s'endormir. Gardez votre chambre aussi sombre que possible pour aider votre corps à s'installer dans un état de sommeil. Utilisez des mini-stores et des rideaux épais pour bloquer la lumière des fenêtres. Essayez de porter un masque pour les yeux afin de bloquer toute lumière restante.
- Le fait d'avoir une horloge à côté de votre lit peut aggraver votre problème de sommeil. Si vous regardez l'horloge toute la nuit, orientez-la vers le mur de façon à ce que vous ne voyez pas l'heure. Regarder constamment l'horloge ne fait que vous faire penser au sommeil, et au manque de sommeil, ce qui continue le cycle de l'insomnie.
- Envisagez un humidificateur d'air pour les mois d'hiver, lorsque l'air est sec.
- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir. Enlevez la télévision, l'ordinateur, la stéréo. Votre esprit doit associer votre chambre uniquement au sommeil.
- Portez les vêtements les plus confortables que vous possédez. Les vêtements non contraignants ne vous réveilleront pas au milieu de la nuit.

Comme vous pouvez le voir ici, il existe de nombreux conseils différents pour vous aider à mieux dormir. Chaque individu possède sa propre combinaison d'éléments qui constituent son environnement de sommeil idéal. Si une suggestion ne vous convient pas, prenez-en note et essayez-en une autre jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Équipement pour le sommeil

L'équipement utilisé pour dormir est également important pour l'environnement du sommeil. L'équipement de sommeil comprend l'oreiller, la literie, le matelas et les vêtements de nuit.

Votre matelas doit être lisse et ferme afin que votre dos soit bien soutenu et que votre corps soit confortable lorsque vous êtes allongé. Assurez-vous que le matelas est entièrement soutenu par le cadre du lit pour éviter tout affaissement.

Le matelas doit également être d'une taille adaptée à votre corps. Assurez-vous d'avoir un lit assez grand pour avoir suffisamment d'espace. Si vous avez un lit simple ou double, envisagez d'acheter un matelas plus grand, de type queen ou king size.

Utilisez le style et le type d'oreiller que vous trouvez le plus confortable. Peu importe sa composition, du moment qu'il vous offre un soutien pour la nuque et la tête.

Les draps et les couvertures doivent être propres et repassés. Si vous n'aimez pas vous sentir replié sur vous-même, desserrez les draps pour que vos pieds puissent bouger librement.

Pour trouver la température qui vous convient, essayez différentes couvertures de poids et de matériaux variés. Une pièce fraîche étant plus propice au sommeil, gardez à l'esprit la température basse lorsque vous choisissez votre literie.

Trouvez une position de sommeil qui vous est confortable et allongez-vous dans cette position pour que votre corps sache qu'il est temps de dormir. Que vous soyez couché sur le dos, sur le côté ou sur le ventre, votre position préférée vous aidera à vous détendre instantanément.

Chapitre 2

Techniques d'auto-assistance pour le sommeil

Thérapie par la couleur

La thérapie par les couleurs, ou "chromothérapie", est un moyen unique de traiter toute une série d'affections, y compris, mais sans s'y limiter, les problèmes de sommeil. La chromothérapie consiste à s'exposer aux couleurs de diverses manières. L'exposition à des lumières colorées, la visualisation et la méditation sur une couleur, les massages avec des huiles colorées et le port de couleurs spécifiques peuvent aider à traiter les problèmes de sommeil d'origine physique et émotionnelle.

La chromothérapie a une longue histoire. Les anciennes croyances indiennes pratiquaient la chromothérapie dans le cadre de la médecine ayurvédique, où l'on pensait que les couleurs correspondaient aux parties du corps, aux émotions et aux aspects spirituels de la vie. Ils croyaient que chacun des charkas, zones d'énergie dans le corps, était lié à une couleur.

Les anciens Égyptiens utilisaient la chromothérapie en fragmentant la lumière du soleil à l'aide de lentilles spécialement créées. Ils construisaient des solariums où ils pratiquaient la chromothérapie.

La chromothérapie telle que nous la connaissons a été développée à la fin des années 1600, lorsque le scientifique Sir Isaac Newton a prouvé que la lumière était un mélange de couleurs provenant de toute la gamme de couleurs que nous pouvons voir.

La chromothérapie moderne a vu le jour lorsque le Dr Edwin D. Babbitt a rédigé son ouvrage *Principles of Light and Color*. Dans cette publication, il explique comment la thérapie par les couleurs peut être utilisée pour traiter diverses maladies, dont les troubles du sommeil.

Les années 1940 ont été une période d'expérimentation de la chromothérapie. À cette époque, le scientifique russe S.V. Krakov a expérimenté la chromothérapie et a déterminé que lorsqu'il séparait les longueurs d'onde du spectre lumineux, cela avait un impact sur le système nerveux. Par exemple, il a découvert que la lumière rouge augmentait la pression sanguine et avait un impact sur les glandes surrénales. La lumière blanche et la lumière bleue se sont avérées être relaxant. Ces informations révolutionnaires sont encore utilisées aujourd'hui par les praticiens de la thérapie par la couleur.

Comment fonctionne la thérapie par la couleur ? La couleur est une partie de ce qui compose la lumière, et la lumière comporte de nombreuses ondes énergétiques différentes. Lorsque la lumière pénètre dans la rétine de l'œil, elle touche les cellules photoréceptrices de l'œil. Les photorécepteurs transforment la lumière en impulsions électriques, qui signalent au cerveau de libérer des hormones. En contrôlant la libération d'hormones, la chromothérapie peut être utilisée pour traiter l'insomnie et d'autres difficultés liées au sommeil.

À l'heure où les médecines alternatives gagnent en popularité, la chromothérapie est activement utilisée par la communauté médicale pour traiter des troubles tels que la dépression et le trouble affectif saisonnier (TAS).

Certains types de thérapie par la couleur ne doivent être pratiqués que par des professionnels qualifiés. Cependant, il existe des techniques de chromothérapie qui peuvent être pratiquées en toute sécurité à la maison.

Pour essayer la chromathérapie par vous-même, suivez ces conseils. Choisissez les teintes à porter en fonction de votre couleur recommandée. Lorsque vous mangez, choisissez des aliments d'une couleur particulière. Passez du temps à visualiser une couleur recommandée.

Soyez conscient des problèmes potentiels suivants :

- Ne remplacez jamais les soins traditionnels par la chromathérapie en cas d'insomnie grave.
- Les épileptiques doivent éviter de regarder directement tout type de lumière clignotante.
- Lorsque vous utilisez des lumières colorées, ne regardez pas directement dans la lumière. Recevez la thérapie par lumière colorée indirectement en regardant un objet éclairé par la lumière colorée.
- Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, vérifiez sur l'étiquette s'il existe un effet secondaire de la sensibilité à la lumière. L'exposition à une lumière vive peut causer un problème.

Activité physique

Faire de l'exercice pendant la journée est un facteur important de la qualité de votre sommeil la nuit. Si vous êtes physiquement actif pendant la journée, votre corps sera capable de se détendre et de s'endormir plus facilement. L'exercice aide votre corps à gérer le stress et l'anxiété quotidiens. Il a un impact sur les substances chimiques présentes dans votre cerveau, et la quantité d'exercice que vous faites est directement liée à votre santé physique et émotionnelle. L'exercice régulier vous aidera à vous endormir et à maintenir un état de sommeil, car vos cycles de sommeil deviennent plus cohérents et la transition entre eux est plus fluide. Essayez d'intégrer l'exercice dans votre vie quotidienne pour éviter les insomnies.

Lorsque vous pratiquez une activité physique, prévoyez de le faire plus de 3 à 4 heures avant le coucher. Pour un sommeil optimal, faites de l'activité physique en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Essayez de pratiquer une activité physique pendant au moins 20 à 30 minutes par jour, 3 à 4 fois par semaine. Les activités aérobiques sont généralement les plus efficaces pour remédier à l'insomnie, et les activités peuvent aller d'une simple promenade à une course rigoureuse. En faisant monter votre rythme cardiaque, en améliorant votre capacité pulmonaire et en ajoutant de l'oxygène dans votre sang, votre corps sera en meilleure santé et vous serez sur la voie de la correction naturelle de votre problème de sommeil.

En plus des exercices d'aérobic, il existe d'autres types d'activité physique que vous pouvez pratiquer pour lutter contre l'insomnie. Pensez au yoga ou au tai-chi. Le yoga agit sur le cerveau et les muscles centraux et améliore la circulation sanguine. L'utilisation de techniques de respiration yogiques vous aidera à vous détendre et à vivre avec moins de stress. Le tai-chi associe la respiration à des mouvements corporels dans un style lent qui convient parfaitement aux personnes souffrant de douleurs articulaires ou d'autres problèmes qui les empêchent de faire des exercices à fort impact.

Si ajouter 30 minutes d'exercice à votre programme quotidien est trop difficile, essayez d'ajouter de petits blocs d'activité physique. Faire de petits changements, comme prendre l'escalier au lieu de

l'ascenseur, ou se garer volontairement plus loin de sa destination, vous aidera à vivre une vie saine et énergique.

La relaxation par la méditation

Il va de soi que plus vous êtes détendu, plus vous avez de chances de vous endormir et de maintenir un état de sommeil satisfaisant. Il est essentiel de calmer votre esprit afin de vous endormir rapidement. En utilisant la méditation, vous pouvez arrêter de penser, de vous inquiéter ou de faire ce qui vous passe par la tête.

Il existe plusieurs méthodes de méditation et de visualisation différentes qui vous aideront à vous détendre. Essayez l'un de ces styles de méditation :

1. **Méthode du point focal.** Choisissez un point focal, qu'il s'agisse d'un mantra, d'un point visuel ou même de votre propre respiration. Un mantra est un mot ou une phrase que vous répétez soit dans votre esprit, soit à voix haute, pour vous aider à vous concentrer sur la méditation. L'utilisation d'un mantra ou d'un autre point focal vous aidera à rester sur la bonne voie et à empêcher votre esprit de vagabonder. Vous devez être discipliné pour pratiquer cette méthode de méditation, car des pensées vous viendront à l'esprit et vous serez tenté de penser à d'autres choses. Cette méthode deviendra plus facile à mesure que vous la pratiquerez.
2. **Méditation centrée sur la respiration.** Trouvez un espace confortable et calme et asseyez-vous sur le sol, en utilisant un coussin si vous le souhaitez. Assis, les mains sur vos genoux, calmez votre corps et fermez les yeux. Inspirez et expirez par le nez. Faites un effort pour vous concentrer sur votre respiration, en comptant chaque inspiration et chaque expiration jusqu'à ce que vous atteigniez dix. Continuez à compter par groupes de dix jusqu'à ce que vous commenciez à vous sentir détendu. Videz votre esprit de tout et concentrez-vous uniquement sur le fait de compter pendant que vous inspirez et expirez. Si des pensées entrent dans votre esprit, reconnaissez qu'elles sont là et laissez-les partir, en vous concentrant à nouveau sur votre respiration. Lorsque vous avez terminé votre méditation, prenez à nouveau conscience de votre corps et étirez-vous avant de vous lever.
3. **Imagerie guidée.** Cette méthode combine la visualisation avec la méditation et l'hypnose. Ce type de méditation est guidé, et vous êtes amené à visualiser la relaxation, ce qui vous aide à vous sentir détendu. Trouvez un endroit calme et faiblement éclairé. À l'aide d'une cassette ou d'un lecteur de CD, faites jouer une image préenregistrée. L'imagerie guidée commence généralement par une respiration profonde et d'autres exercices de respiration profonde. Lorsque vous vous détendez, votre imagination prend vie et l'enregistrement vous guide à travers diverses scènes, en faisant appel à votre imagination pour vous aider à trouver la paix et la détente. Les scénarios d'imagerie guidée les plus courants sont les promenades sur la plage, les randonnées en montagne ou les promenades en forêt. À la fin de votre séance d'imagerie guidée, vous devriez vous sentir calme et détendu.

Les méthodes de méditation mentionnées ci-dessus ne sont qu'un échantillon du large éventail de choix disponibles. Expérimentez-les, et recherchez-en d'autres, pour trouver celle qui vous aidera à combattre l'insomnie.

Respiration simple : Respirer et se détendre

La respiration est le moyen le plus simple et le plus facile de trouver une relaxation complète et de réduire le stress. Plus vous respirez profondément, plus vous devenez serein.

Ces conseils de relaxation aideront votre corps à se détendre et à se préparer au sommeil. Lorsque vous vous mettez au lit pour la première fois :

Allongez-vous et respirez profondément par le nez. Imaginez que l'air entre dans votre ventre. À l'inspiration suivante, inspirez pendant quatre temps. Expirez lentement par les lèvres pincées, en comptant jusqu'à huit. Vous sentirez la tension quitter votre corps à chaque expiration. Répétez cette technique six à dix fois pour une relaxation immédiate. Pratiquez la respiration profonde tous les jours pour développer une saine habitude de relaxation régulière. Le fait de calmer votre esprit vous aidera à vous endormir.

Avant d'aller au lit, essayez cette technique de relaxation :

Allongez-vous, dos au sol, les bras le long du corps, paumes vers le haut. Vos pieds doivent être confortablement écartés. Les yeux fermés, concentrez-vous mentalement sur chaque partie de votre corps, en contractant puis en relâchant chaque groupe de muscles. En commençant par le sommet de votre tête, relâchez les tensions en descendant lentement le long de votre corps. Touchez votre front, vos yeux et votre bouche. Passez par les épaules, le cou et le dos. Descendez jusqu'aux orteils, puis savourez l'état de relaxation que vous avez atteint. Concentrez-vous sur votre respiration, en veillant à ce qu'elle provienne de votre ventre. Respirez profondément et lentement, en laissant partir tous vos soucis et votre stress. Lorsque votre corps sait qu'il peut se débarrasser de ses soucis et de ses facteurs de stress, vous serez en mesure de vous endormir naturellement.

Il existe de nombreuses autres techniques de respiration et de relaxation. En expérimentant et en pratiquant, vous pourrez trouver celle qui vous convient le mieux.

Musique et sons pour l'induction du sommeil

L'utilisation du bruit comme outil d'aide à l'endormissement est pratiquée depuis la nuit des temps. La forme la plus ancienne de cette technique est la berceuse, qui a réussi à apaiser même le bébé le plus colérique. Il existe aujourd'hui sur le marché de nombreux CD et appareils sonores conçus pour

avoir le même effet qu'une mère qui chante ou fredonne à son enfant pour l'endormir. Voici quelques suggestions :

- Les CD ou cassettes de musique classique relaxante sont un merveilleux moyen de se détendre et de mettre son esprit à l'aise. Recherchez la "Musique baroque" de Mozart, la "Berceuse" de Brahms et les "Valses" de Strauss. Ce n'est qu'un petit échantillon des nombreuses sélections disponibles.
- Essayez quelque chose d'apaisant et de moderne. L'Ambient Electronica, également appelée "downtempo" et "chillout", est un excellent moyen de se détendre. Mélangeant doucement un rythme continu de style techno, un goût de musique de style house pour les progressions irrégulières et des rythmes uniques, l'Ambient Electronica possède des mélodies douces et des effets sonores apaisants. Quelques bons choix à essayer sont Aphex Twin, Brian Eno, The Orb et Future Sound of London.
- Lorsque vous essayez la musique New Age/Tribal, vous avez le choix entre de nombreux enregistrements. Le son de ce style est similaire à l'Ambient Electronica, mais unique.

Des instruments non électroniques comme le clavecin, les carillons, les cloches et les didgeridoos sont utilisés. Le rythme est souvent similaire à celui d'un cercle de tambours et implique parfois des sons de gorge gutturaux et des chants.

- Si vous préférez rester à l'écart de la musique, il existe toujours des CD ou des cassettes d'effets sonores non musicaux. On y entend souvent le murmure des ruisseaux, les vagues, la pluie, le chant des baleines, les chutes d'eau et d'autres sons que l'on trouve dans la nature. Si vous êtes un citadin qui a du mal à dormir parce que c'est trop calme, il existe des enregistrements de bruits de la ville tels que les camions de pompiers, la circulation et les avions, juste pour vous.
- Les machines à sons sont très répandues et peuvent être trouvées à différents prix. De la taille d'un réveil, elles sont généralement livrées avec une sélection de sons parmi lesquels choisir. Vous pouvez choisir le mode de lecture des enregistrements, soit en boucle, soit pour une durée prédéfinie. Certains appareils sonores sont même intégrés aux réveils et peuvent être utilisés pour vous réveiller en douceur. Lorsque vous décidez du style d'appareil à acheter, gardez à l'esprit que les appareils qui diffusent des sons synthétiques sont les meilleurs, car ils imitent le plus fidèlement le son naturel. Le deuxième choix est un appareil sonore qui ne verse que des échantillons enregistrés.

Le style de musique qui fonctionne le mieux dépend entièrement de l'individu. Certaines personnes réagissent mieux à la musique non linéaire, tandis que d'autres trouvent qu'il est plus facile de s'endormir avec des percussions apaisantes en arrière-plan. Certains préfèrent des rythmes et un tempo aléatoires, d'autres aiment un rythme musical constant. Essayez plusieurs types de musique pour trouver le style que vous préférez.

La relation entre la musique et le sommeil fait l'objet d'une étude menée par le département de psychiatrie de l'université de Toronto et le Toronto Western Hospital. Dans leur clinique du sommeil, ils étudient la "musique du cerveau". La musique cérébrale consiste en des relevés d'EEG, convertis en musique par un programme informatique conçu pour composer une musique personnalisée sur la base des relevés d'EEG. Les ondes cérébrales de chaque dormeur sont observées et étudiées. Les scientifiques déterminent

les sons rythmiques et tonaux auxquels la personne réagit le plus et ils les saisissent dans un ordinateur. Un programme informatique est utilisé pour développer une "bande sonore" personnalisée de musique qui invoquera les mêmes modèles d'ondes cérébrales lorsque la personne essaiera de s'endormir plus tard. Certaines données montrent que cette méthode personnalisée de musicothérapie est très efficace. De toute évidence, les chercheurs sont très intéressés par cette méthode de relaxation, car elle est généralement efficace et n'implique pas de médicaments susceptibles de créer une accoutumance.

Réduire votre stimulation du soir

La meilleure routine du soir est celle qui vous permet de vous sentir détendu et prêt à aller au lit. Si vous avez du mal à vous endormir, il peut être utile d'éviter les stimulations externes pendant une heure environ avant le coucher. Les stimulations, comme regarder la télévision, maintiennent votre esprit actif et alerte. Si vous avez du mal à renoncer à la télévision avant de vous coucher, essayez de choisir des émissions apaisantes plutôt que des programmes agressifs et pleins d'action.

Lorsque vous réduisez votre stimulation en soirée pour favoriser des habitudes de sommeil saines, essayez ces conseils :

- Gardez votre chambre à coucher sans télévision. Cela aidera votre esprit et votre corps à associer la chambre à coucher au sommeil uniquement.
- Ne faites pas d'exercice jusqu'à trois heures avant de vous coucher. N'oubliez pas que l'exercice réveille votre corps et que si vous ne faites pas d'activité physique bien avant d'aller vous coucher, cela jouera contre vous lorsque vous essayerez de dormir.
- Prévoyez de vous détendre lorsque vous rentrez chez vous après être sorti. Si vous sautez directement au lit, votre esprit et votre corps n'auront peut-être pas le temps de décompresser et de s'adapter à votre routine du soir.
- Essayez de lire. Une lecture non technique pourrait vous aider à vous fatiguer. Évitez les documents liés au travail ou trop compliqués.
- Évitez de vous endormir sans éteindre la lumière. Cela vous réveillera dans la nuit et perturbera vos cycles de sommeil, ainsi que votre routine du coucher.

L'objectif est de définir la frontière ténue entre stimulation et relaxation lorsque vous décidez de la manière de vous détendre. Pour réussir à vous endormir naturellement, il est essentiel que vous puissiez vous détendre facilement le soir.

Restez à l'écart des stimulants internes

S'il existe de nombreux stimulants externes dans votre environnement, il existe également des stimulants qui affectent votre corps de l'intérieur. Ces produits contiennent de la caféine, du sucre et des produits chimiques et ont un impact sur votre façon de vous sentir, de penser et de vous détendre. Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'éliminer complètement ces produits de votre

alimentation, vous devez faire attention et vous assurer de ne pas les ingérer après l'heure du dîner pour éviter d'avoir des difficultés à vous endormir.

- Boissons caféinées. La caféine réveille votre corps et votre esprit en augmentant votre rythme cardiaque. Comme elle a cet effet, elle est considérée comme un stimulant. Le café, les colas, les thés et les boissons chocolatées contiennent de la caféine. Prenez votre dernière boisson caféinée au moins 3 à 4 heures avant de vous coucher pour éviter d'avoir des difficultés à dormir.
- Le chocolat. Le chocolat contient de la caféine et du sucre, qui sont tous deux des stimulants qui vous empêcheront d'avoir un sommeil réparateur. Ne consommez pas de chocolat dans les 2 à 3 heures précédant le coucher.
- L'alcool. Si les boissons alcoolisées peuvent vous fatiguer et vous aider à vous endormir, le sommeil n'est généralement pas réparateur. Par exemple, vous pouvez vous réveiller au milieu de la nuit en vous sentant déshydraté, puis avoir du mal à vous rendormir. Comme pour tout autre médicament qui peut créer une dépendance, vous ne voulez pas créer une dépendance à l'alcool pour vous endormir le soir.
- Le tabagisme. Le tabac contient de la nicotine qui est un stimulant. La dépendance de votre corps à la nicotine peut l'amener à se réveiller lorsque le taux de nicotine dans votre sang devient faible. Essayez de ne pas fumer dans les heures qui précèdent le coucher.

La caféine dans les boissons et les médicaments courants

Boissons

Café infusé, méthode goutte à goutte, tasse de 5 oz 60-180 mg de caféine

Café instantané, tasse de 5 oz. 30-120 mg de caféine

Café décaféiné, tasse de 5 oz. 1-5 mg de caféine

Thé infusé, tasse de 5 oz. 60-180 mg de caféine

Thé instantané, tasse de 5 oz. 25-50 mg de caféine

Thé glacé, tasse de 12 oz. 67-76 mg de caféine

Cola, tasse de 12 oz. 36-47 mg de caféine

Chocolat Noir/semi-sucré, 1 oz. 5-35 mg de caféine

Médicaments sans ordonnance

Dexatrim 200 mg de caféine

No Doz 100 mg de caféine

Excedrin 65 mg de caféine

[Votre régime alimentaire est important](#)

Votre régime alimentaire a un impact sur votre capacité à vous endormir et à conserver le sommeil pendant la nuit. En adoptant un régime alimentaire sain, pauvre en aliments transformés, en sucre, en graisses et en conservateurs, vous pourrez mettre fin au cycle de l'insomnie et améliorer votre santé générale.

Considérez ces lignes directrices pour un régime de sommeil sain :

- Suivez les recommandations quotidiennes pour les fruits et légumes.
- Augmentez les glucides complexes dans votre alimentation.
- Consommez des protéines pauvres en graisses et envisagez des substituts de viande comme le tofu ou les hamburgers végétariens.
- Évitez les aliments épicés et lourds.
- Si vous avez besoin d'une collation avant de vous coucher, faites en sorte qu'elle soit pauvre en graisses et en sucre.
- Prenez votre dernier repas quatre heures ou plus avant de vous coucher.
- Essayez de ne pas trop manger lors de votre repas du soir, car vous pourriez vous sentir somnolent immédiatement après avoir mangé. Sinon, veillez à manger suffisamment pour ne pas être affamé au moment du coucher.
- Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée. Un corps bien hydraté ne se réveillera pas la nuit à cause de la déshydratation. Buvez huit verres, soit l'équivalent de 2 litres d'eau par jour.

Vérifiez que vous n'avez pas d'allergies alimentaires qui pourraient subtilement vous causer des troubles du sommeil. Les allergies alimentaires courantes susceptibles d'affecter vos habitudes de sommeil sont le blé, les produits laitiers, le maïs et le chocolat.

Une alimentation saine et équilibrée vous aidera à être une personne plus saine en général. L'état de santé général est un facteur important dans votre capacité à vous endormir naturellement. Si votre alimentation quotidienne est saine, votre corps et votre esprit seront en bonne santé et bien nourris, ce qui vous aidera à dormir profondément sans vous réveiller la nuit.

Se débarrasser de l'anxiété et de l'inquiétude

Êtes-vous une personne dont l'esprit est rempli de pensées concernant votre famille, vos finances, votre travail et l'avenir, lorsque vous essayez de vous endormir ? Avez-vous du mal à arrêter de penser et/ou de vous inquiéter suffisamment longtemps pour vous endormir ? Si votre esprit est occupé à l'heure du coucher, vous risquez de vous retourner constamment et de souffrir d'insomnie.

Si vous vous inquiétez de certaines situations de la vie, il existe quelques techniques que vous pouvez utiliser pour vous aider à chasser ces soucis de votre esprit et à vous endormir. Tout d'abord, réalisez que c'est le moment de dormir, et que les situations et les événements qui vous causent du stress seront là demain. Essayez de créer un "cahier de l'inquiétude". Dans un cahier destiné à

Dans ce but, créez une liste de ce qui vous cause du stress et de l'anxiété avant d'aller vous coucher. Ensuite, parcourez cette liste et identifiez les éléments qui peuvent être traités demain. La liste des éléments de votre liste pour demain devient alors votre liste de choses à faire pour le jour suivant. Cela vous aidera à vous sentir plus maître de la situation et plus positif.

Dans une section séparée de votre cahier, créez une liste de choses qui vous inquiètent mais qui sont hors de votre contrôle. Confirmez-vous à nouveau que vous n'avez pas le pouvoir de changer ces choses.

Lorsque vous avez terminé vos listes, rangez le cahier et rappelez-vous que vous avez sorti ces choses de votre esprit, que vous les avez couchées sur papier et que vous n'y penserez plus jusqu'à demain. Si vous vous surprenez à penser à ces facteurs de stress pendant la nuit, rappelez-vous fermement que vous avez rangé le cahier jusqu'au matin et que c'est maintenant l'heure de dormir.

Une autre idée pour vous débarrasser de vos soucis et de votre anxiété est d'écrire quotidiennement dans un journal. En plus de noter votre journée, assurez-vous d'inclure ce qui vous dérange et vous cause du stress. L'objectif principal de cet exercice est de coucher vos sentiments sur le papier, ce qui vous évitera d'y penser et de vous inquiéter la nuit.

Pour ces deux techniques, le fait d'écrire votre anxiété et votre inquiétude vous donne la permission de vous reposer la nuit et de gérer vos sentiments le lendemain.

En plus de ces techniques, pensez à utiliser les conseils de relaxation détaillés dans le chapitre précédent. Le yoga et la musique douce ou les sons relaxants peuvent vous aider à faire le vide dans votre esprit. Envisagez d'essayer une lecture légère pour éviter les pensées inquiétantes. Si vous apprenez à votre esprit à se détendre, il vous sera plus facile de passer une nuit de sommeil réparateur.

L'heure du bain

Un bain chaud et apaisant une heure ou deux avant le coucher vous détendra et vous aidera à vous endormir. N'essayez pas de vous endormir immédiatement après le bain car l'eau chaude a un effet stimulant sur votre corps en augmentant votre température corporelle. Après le bain, vous vous sentirez probablement somnolent lorsque votre température corporelle reviendra à la normale.

Comment un bain chaud peut-il vous aider à mieux dormir ? L'eau chaude détend les principaux groupes musculaires, favorise la circulation sanguine et augmente la température du corps. Lorsque votre température centrale revient à la normale environ une heure après le bain, vous vous sentirez encore détendu et confortable et votre corps sera prêt à dormir.

Il est facile et agréable de créer une expérience paisible à l'heure du bain. Pour créer un environnement de bain apaisant, allumez des bougies et utilisez un éclairage tamisé dans la salle de bain. Essayez des huiles parfumées ou de l'encens. Mettez de la musique légère et calme, et profitez de cet environnement apaisant.

Une autre façon de rendre votre bain spécial est d'ajouter des herbes à l'eau. Préparez un mélange d'herbes pour profiter des qualités relaxantes de l'herbe. Mettez le sachet dans la baignoire lorsqu'elle se remplit, et maintenez-le sous l'eau chaude pendant qu'il infuse. Détendez-vous dans la baignoire en profitant des senteurs des plantes. Quelques herbes reconfortantes à essayer sont la lavande, la camomille, la menthe, la passiflore et le tilleul.

Il existe de nombreuses huiles aromatiques sur le marché qui sont créées pour induire la relaxation. On ajoute environ 4 à 5 gouttes d'huile essentielle dans le bain après avoir rempli la baignoire.

Lorsque vous choisissez une huile essentielle, essayez la rose, la camomille, la lavande, le houblon, l'ylang-ylang, le vétiver ou le néroli pour un bain apaisant.

La poudre de bain est un troisième choix d'améliorations qui peuvent être ajoutées à votre bain. Cette recette de poudre de bain doit être ajoutée à l'eau pendant que vous remplissez la baignoire.

L'heure du bain est un excellent moyen de favoriser la relaxation et la somnolence. Expérimentez avec différentes herbes et huiles pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.

Chapitre 3

Remèdes à base de plantes et suppléments

Les hormones naturelles de votre corps

La mélatonine (dont le nom chimique est 5-méthoxy-N-acétyltryptamine) est une hormone naturelle chez l'homme. La glande pinéale, un organe minuscule situé au centre de notre cerveau, sécrète la mélatonine la nuit pour aider notre corps à maintenir un horaire de sommeil.

L'horloge interne du corps qui nous indique quand dormir et quand nous réveiller est le rythme circadien du corps. Ce rythme est régulé par la mélatonine.

L'obscurité incite la glande pinéale à libérer de la mélatonine, tandis que la lumière réprime la libération de mélatonine. Les chercheurs ont découvert que la production et la libération de mélatonine par la glande pinéale diminuent avec l'âge. Cela explique pourquoi les jeunes ont généralement moins de problèmes de sommeil que les personnes âgées.

Les scientifiques ont synthétisé la mélatonine d'origine naturelle et celle-ci est désormais disponible en vente libre sous forme de complément. Aucune ordonnance n'est nécessaire, et le complément est disponible dans les pharmacies et les magasins d'aliments naturels aux États-Unis.

La mélatonine n'est pas réglementée par la Food and Drug Administration (FDA) ni par aucune autre agence gouvernementale. Étant donné qu'elle est naturellement présente dans certains aliments, la loi américaine de 1994 sur les compléments alimentaires et l'éducation autorise sa commercialisation en tant que complément alimentaire.

La mélatonine s'est avérée efficace lorsqu'elle est utilisée pour traiter les problèmes de sommeil. Deux des situations de sommeil les plus favorisées par la supplémentation en mélatonine sont l'insomnie liée au décalage horaire et les troubles de la phase de sommeil retardé.

Quelle quantité de mélatonine faut-il prendre ? Chaque personne doit commencer par prendre une petite quantité de mélatonine (environ 1 mg), et augmenter sa dose si nécessaire.

La mélatonine se présente sous forme de pilules et varie le plus souvent de 1 mg à 3 mg.

Quand faut-il prendre la mélatonine ? Pour une efficacité maximale, prenez la mélatonine environ une demi-heure avant l'heure du coucher. Si vous dormez régulièrement la nuit, vous ne devez pas prendre de mélatonine pendant la journée car cela peut avoir un impact sur votre rythme circadien. L'inverse est vrai si vous dormez le jour et travaillez la nuit. Si vous voulez éviter le décalage horaire lorsque vous voyagez sur plusieurs fuseaux horaires, prenez une dose avant le vol et une seconde dose 30 minutes avant de vous coucher.

Comme pour tout complément alimentaire, il y a plusieurs points à prendre en compte. Bien que la mélatonine soit utilisée depuis longtemps sans problème ni effet secondaire, elle n'est pas approuvée par la FDA et n'est réglementée par aucune agence de réglementation. Tout ce que vous ingérez qui n'est pas approuvé par la FDA n'a pas de sceau d'approbation concernant la sécurité ou la pureté du supplément, et l'efficacité du produit ne peut être garantie. L'absence d'études et d'informations sur les interactions avec d'autres médicaments est également préoccupante.

Consultez un médecin avant de prendre de la mélatonine si vous souffrez de diabète, d'un trouble dépressif, d'une maladie auto-immune, d'épilepsie, d'un trouble lymphoprolifératif, de leucémie ou

si vous prenez un inhibiteur de la MAO. Ce produit doit être utilisé par les adultes uniquement et ne doit pas être utilisé par les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes.

Les bienfaits de la camomille

Matricaria camomilla, communément appelée "camomille", est originaire du sud et du centre de l'Europe. Cette plante à fleurs est maintenant largement cultivée aux États-Unis, en Argentine, en Australie, en Égypte et en Afrique du Nord. Les feuilles et les fleurs sont séchées et utilisées comme thé, soit en sachets, soit en vrac.

Depuis des siècles, la camomille est utilisée comme un complément favorisant le sommeil. L'un des avantages de l'utilisation de la camomille comme aide au sommeil est qu'il n'est pas nécessaire de la prendre sur une longue période pour qu'elle soit efficace. La camomille peut être utilisée pour traiter l'anxiété et l'insomnie sur-le-champ.

Il existe plusieurs façons d'utiliser la camomille. Elle peut être placée dans un sachet sous l'oreiller. Essayez de préparer un thé et buvez-le 30 à 45 minutes avant de vous endormir.

La camomille est plus efficace pour traiter l'insomnie passagère (ou légère).

La substance chimique naturellement présente dans la camomille qui favorise la somnolence et encourage le sommeil est appelée chryisine. La chryisine est également présente dans la passiflore (*Passiflora incarnata*), qui est une autre plante favorisant le sommeil et réduisant l'anxiété.

Si vous constatez que votre insomnie est due à une congestion et/ou à des allergies, la camomille agit comme anti-histaminique pour réduire le gonflement dû aux allergies et vous aider à mieux dormir.

Cependant, la camomille peut créer une réaction allergique similaire à celle de l'ambroisie et d'autres plantes de la même famille comme l'aster ou le chrysanthème. Évitez de prendre de la camomille si vous souffrez de ces allergies.

Les propriétés apaisantes de la lavande

La lavande est originaire de la Méditerranée occidentale et on pense que les Arabes ont été les premiers à domestiquer cet arbuste à fleurs. Les Romains ont ensuite répandu la culture de la plante dans toute l'Europe. Les Pèlerins ont apporté la lavande en Amérique. La lavande a également été l'une des premières plantes introduites en Australie dans les années 1800.

De nombreux jardins d'herbes aromatiques contiennent de la lavande cultivée dans le jardin ou en conteneur. La lavande se cultive dans un sol légèrement alcalin, dans un endroit ensoleillé et bien drainé.

Les huiles essentielles de la lavande agissent comme un tranquillisant qui calme le système nerveux central, ce qui en fait un remède à base de plantes très efficace contre l'insomnie. Les fleurs et les feuilles séchées peuvent être infusées et consommées sous forme de thé, ou les huiles essentielles peuvent être extraites de la plante. Les huiles essentielles peuvent être appliquées sur la peau comme relaxant musculaire, ou leur parfum peut être inhalé comme dans l'aromathérapie. Les pieds

étant connus pour être une zone du corps qui absorbe rapidement les produits appliqués localement, le massage des pieds à l'huile de lavande aura un effet calmant. L'huile essentielle peut être vaporisée dans un vaporisateur ou ajoutée à un bain chaud et inhalée. Vous pouvez également créer un sachet de feuilles et de fleurs séchées, le saupoudrer d'huile essentielle de lavande et le glisser sous votre oreiller.

Certaines personnes qui appliquent la lavande par voie topique ont fait l'expérience d'une réaction allergique lorsque l'huile entre en contact avec la peau. Faites toujours un test d'allergie sur une petite parcelle de peau pour vérifier la sensibilité avant d'utiliser une application complète.

Il est également important de noter que toutes les espèces de lavande n'ont pas les mêmes effets calmants. La lavande espagnole, par exemple, est utilisée pour revigorer et réveiller le corps.

L'utilisation médicale de la racine de valériane

Valeriana officinalis, autrement appelée "racine de valériane", est considérée comme l'un des remèdes naturels les plus efficaces contre l'insomnie. Pour constater les bienfaits de la racine de valériane, il faut la prendre régulièrement sur une période d'environ un mois pour obtenir des résultats. Après avoir pris la racine de valériane pendant environ un mois, vous constaterez qu'elle favorise la relaxation et le sommeil profond.

La racine de valériane fleurit tard au printemps, et on la trouve généralement dans les pâturages et les landes à l'état sauvage. Les rhizomes et les racines sont les parties de la plante qui sont utilisées pour la plupart des remèdes à base de plantes. Le plus souvent, la racine de valériane est récoltée en septembre et séchée pour fabriquer des produits à base de plantes largement disponibles.

Dans les laboratoires de recherche Nestlé en Suisse, les chercheurs P.D. Leatherwood, Ph.D., et F. Chauffard, Ph.D., ont déterminé que la dose efficace de valériane comme aide au sommeil est de 450 mg. Des doses plus élevées provoquent une grogne sans être plus efficaces. Leatherwood a également constaté, dans une étude distincte, que la racine de valériane était non seulement efficace comme relaxant, mais qu'elle améliorait également la qualité du sommeil.

Il est entendu que l'impact de la racine de valériane sur le corps est similaire à celui de la benzodiazépine, un ingrédient du Valium™. L'un des avantages de la racine de valériane par rapport aux autres sédatifs est qu'il n'y a pas de trouble ou de grognement le lendemain. On a dit que le nom du Valium venait de la racine de valériane, mais il est important de noter qu'ils sont chimiquement complètement différents et ne doivent pas être considérés comme liés.

Les somnifères prescrits peuvent être toxiques, mais la racine de valériane n'est pas toxique et n'entrave pas la capacité de conduire, pas plus qu'elle n'interagit négativement avec l'alcool. La racine de valériane est utilisée pour soulager les troubles anxieux et agit comme un sédatif pour favoriser un sommeil réparateur.

Les herboristes recommandent parfois de prendre la racine de valériane fraîche plutôt que l'extrait en raison de la possibilité d'un effet stimulant retardé chez certaines personnes.

Selon la chimie de votre corps, la racine de valériane provoque parfois un effet sédatif initial, puis, plusieurs heures plus tard, un regain d'énergie, ce qui n'est évidemment pas le cas.

une caractéristique souhaitable lorsqu'elle est prise comme aide au sommeil. La racine de valériane fraîche est moins susceptible de provoquer un effet stimulant retardé.

Un monde d'autres herbes

Kava

Le *Piper methysticum*, également appelé "Kava", se trouve principalement à Samoa et à Tonga en Polynésie occidentale, ainsi que dans la majeure partie de la Mélanésie et en Micronésie. Cet arbuste fait partie de la famille des poivriers (Piperaceae).

Le kava est largement disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et se présente sous plusieurs formes. Il est utilisé comme traitement sur place de l'anxiété. L'extrait de kava est le plus populaire. Il est disponible sous la forme d'un spray pratique que l'on peut garder à portée de main pour le vaporiser sous la langue lorsqu'on a besoin d'un soulagement immédiat de l'anxiété. Le kava brut est également disponible, mais il est recommandé d'acheter la racine latérale de haute qualité pour de meilleurs résultats.

Les herboristes professionnels affirment que la dose quotidienne efficace de kava se situe entre 70 et 200 mg de kavalactones. Les kavalactones sont les principaux composants actifs du kava qui ont l'impact psychoactif. La meilleure dose pour favoriser une nuit de sommeil réparateur est de 150-200 mg, pris environ 20-30 minutes avant de s'endormir.

Mélicite

Melissa officinalis, communément appelée "mélisse", a une agréable saveur de citron, et est souvent utilisée dans un thé relaxant et savoureux.

Présente principalement en Afrique du Nord et dans le sud de l'Europe, cette herbe vivace fait partie de la famille de la menthe. Elle peut être cultivée dans un jardin d'herbes aromatiques avec un sol bien drainé, et la mélisse se plaît dans un sol sablonneux en plein soleil.

Essayez une infusion de mélisse en ajoutant 2 cuillères à café de mélisse séchée à 1 tasse d'eau bouillante. Faites infuser le thé pendant 10 minutes et buvez-le immédiatement avant de vous coucher.

Passiflore

La *Passiflora incarnata*, également connue sous le nom de "fleur de la passion", est souvent utilisée comme relaxant, et est prise pour calmer les muscles et le système digestif, et faciliter la digestion. Elle est prise sous forme de thé.

La passiflore pousse dans le sud des États-Unis et en Amérique latine, et est également connue sous les noms populaires de vigne de la passion et Maypops. Tout au long de l'histoire, la passiflore a été utilisée comme substitut du tabac et comme tranquillisant.

Certains herboristes considèrent que la passiflore est le meilleur remède à base de plantes pour traiter l'insomnie intransigeante. La passiflore ne crée pas de dépendance et soulage l'insomnie. Il n'y a pas d'effets secondaires connus, et la passiflore peut être utilisée par les personnes âgées et les enfants sans inquiétude.

La passiflore séchée donne un thé très efficace. Pour préparer une infusion de passiflore, faites infuser une cuillère à café d'herbe séchée dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 minutes. Buvez le thé 30 minutes avant de vous coucher.

Pavot de Californie

Eschscholtzia californica, communément appelé "pavot de Californie" contient de la protopine. La protopine a un effet similaire à celui de la morphine sur le cerveau. Le pavot de Californie n'a pas le même effet narcotique que sa sœur le pavot à opium, bien qu'il y ait une ressemblance dans sa structure. Le pavot de Californie ne crée pas de dépendance. Les scientifiques n'ont pas étudié activement les effets du pavot de Californie et il n'existe donc pas de lignes directrices pour le dosage.

Houblon

Humulus lupulus, également connu sous le nom de "houblon", est le principal ingrédient aromatique de la bière. Le houblon est le fruit de la plante, les strobiles. La plante de houblon est un membre de la famille des cannibales. Le houblon est généralement utilisé en conjonction avec d'autres herbes pour ses qualités sédatives, bien qu'il puisse également être utilisé efficacement seul. Le houblon se présente sous forme d'étoupes séchées, de capsules et de comprimés, et est généralement utilisé comme thé relaxant ou sous forme de sachet placé sous l'oreiller.

Pour fabriquer un sachet, suivez les instructions du sachet de lavande données précédemment, mais remplacez la lavande par un mélange de ¼ de tasse de houblon, 1/8 de tasse de fleurs de camomille et 1/8 de tasse de lavande. Saupoudrez d'huile de lavande et cousez le côté ouvert.

Profitez des senteurs apaisantes que vous procure votre nouveau sachet.

Miel

Essayez de mélanger le miel à du lait chaud ou à des tisanes pour bénéficier de ses qualités sédatives. Ajoutez une cuillère à café de miel et une goutte d'extrait de vanille dans une tasse de lait chaud et dégustez immédiatement avant de vous endormir.

Suppléments de vitamines et de minéraux

En ajoutant des vitamines et des minéraux à votre alimentation équilibrée, vous pourriez trouver un soulagement à vos insomnies. De nombreuses personnes ne consomment pas suffisamment certaines vitamines et certains minéraux nécessaires pour bien dormir. L'un de ces compléments alimentaires peut vous aider :

- Le calcium. Un manque de calcium dans votre alimentation peut provoquer l'incapacité de dormir. Pour un effet optimal, combinez un supplément quotidien de 600 mg avec la nourriture.
- Magnésium. Une carence en magnésium peut causer de la nervosité, entraînant un sommeil superficiel et l'incapacité de rester endormi. Un supplément de 250g pris quotidiennement, ou l'ajout d'aliments riches en magnésium comme les amandes, le varech et le son de blé peut aider.
- Vitamine B-6 (pyridoxine). La vitamine B-6 est nécessaire pour produire les niveaux de sérotonine requis par le corps pour déclencher le sommeil. La dose recommandée de B-6 est de 50 à 100 mg par jour. Elle peut être prise sous forme de levure nutritionnelle et mélangée à un verre de jus de fruit.
- Vitamine B-12 (cobalamine). Si vous ne consommez pas suffisamment de B-12, vous risquez de vous sentir étourdi, confus, d'avoir des pertes de mémoire et de souffrir d'insomnie. La B-12 est souvent associée à la B-5 et se trouve naturellement dans le germe de blé, les bananes, les cacahuètes et les graines de tournesol. S'il est pris sous forme de supplément, la dose recommandée est de 25 mg par jour.
- Vitamine B-5 (acide pantothénique). Une quantité insuffisante de B-5 peut provoquer des insomnies et de la fatigue. La vitamine B-5 agit comme un réducteur d'anxiété, et une dose quotidienne de 100 mg est recommandée.
- L'acide folique. Le supplément synthétique d'acide folique est traité par le corps plus efficacement que l'acide folique trouvé dans la nature. Une quantité insuffisante d'acide folique peut provoquer des insomnies. Les aliments qui contiennent de l'acide folique sont les fourrages feuillus, le jus d'orange, les haricots et les céréales pour petit-déjeuner enrichies. La dose recommandée est de 400 mg par jour.
- Le cuivre. Selon une étude récente, les femmes pré-ménopausées présentant une carence en cuivre ont souvent des difficultés à s'endormir. Dans cette étude, les femmes prenant 2 mg de cuivre par jour s'endormaient plus rapidement et se sentaient plus reposées au réveil. Un bon moyen d'inclure davantage de cuivre dans votre alimentation est de manger des huîtres et du homard cuits.

Une alimentation équilibrée est le meilleur moyen de lutter contre les carences en vitamines. Vous pouvez essayer d'ajouter quelques suppléments pour voir si vous remarquez une différence substantielle. Si vous ne constatez pas de changement notable, arrêtez de prendre des compléments et concentrez-vous sur une alimentation saine et un exercice physique régulier.

Conclusion

Ce livre vous a fourni un certain nombre de moyens de combattre les problèmes de sommeil de façon naturelle, sans avoir recours à des narcotiques ou autres médicaments nocifs ou pouvant entraîner une dépendance. Lorsque vous essayez ces méthodes alternatives, testez-en deux ou trois à la fois afin de pouvoir identifier plus facilement ce qui fonctionne bien pour vous, et ce qui ne fonctionne pas. Choisissez des méthodes que vous pouvez adopter et appliquer immédiatement.

Comme pour tout problème médical, n'hésitez pas à contacter votre médecin pour discuter de vos problèmes de sommeil et déterminer si vos symptômes peuvent être liés à votre état de santé général. Votre médecin peut vous guider par les voies traditionnelles, ainsi que par les remèdes naturels détaillés dans le livre. Les principales priorités sont de traiter vos problèmes de sommeil et de protéger votre santé générale.