

**BIEN
DORMIR,
ENFIN !**

BIEN DORMIR, ENFIN !

Marie-France Muller



Pour un sommeil
naturel et réparateur

jou**vence**
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Le Chlorure de magnésium

Croire en soi

Cuisine végétarienne rapide

L'Argile facile

Le Dien' Cham'

Le Vinaigre-Santé

Médecines douces pour animaux

Oser parler en public

Remèdes maison

Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale

Vivre au positif

Les plantes amies de notre foie, à la suite de Régénérez votre foie !

du D^r Sandra Cabot

Chez d'autres éditeurs

Guide de l'aromathérapie, Hachette Pratique

Danse avec les abeilles, Éditions Trédaniel

Magique bicarbonate, Éditions Trédaniel

Huiles essentielles, Hachette Pratique

Le Régime anti-âge (avec Stephan Lagorce), Éditions Hachette Pratique

Aromathérapie, Hachette Pratique

Les Réflexothérapies : comment masser les zones réflexes de votre corps,

Éditions Retz

Le Monde de l'ésotérisme et de la parapsychologie

(en collaboration), Le Livre de Paris

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1998

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-146-2

Maquette & mise en pages : atelier weidmann

Couverture : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*« Le sommeil qui, de l'écheveau embrouillé
de nos maux, fait une pelote de soie unie, le
sommeil, douce mort de la vie de tout un
jour, est le bain après un travail fatigant,
le baume des âmes souffrantes, la nourriture
la plus substantielle du repas de la vie... »*

WILLIAM SHAKESPEARE

Sommaire

Quand le marchand de sable a perdu votre adresse.....	9
Dormir: une activité indispensable	15
Les mécanismes du sommeil.....	15
Sommeil lent et sommeil paradoxal	17
Les cinq cycles du sommeil.....	18
Je rêve, donc je suis.....	22
Privation prolongée de sommeil.....	25
Sur l'écran noir de vos nuits blanches	27
Vrais et faux insomniaques.....	27
Les bizarreries du sommeil	29
Des matins qui déchantent.....	34
Cherchez l'intrus.....	36
<i>Problèmes de santé</i>	<i>36</i>
<i>Revoir son hygiène de vie</i>	<i>37</i>
<i>Une fois sur deux: une origine</i>	
<i>psychologique</i>	<i>38</i>
<i>Souvent, un changement de vie.....</i>	<i>40</i>
<i>La mélatonine: l'hormone du sommeil ...</i>	<i>41</i>
<i>Reconsidérez votre environnement.....</i>	<i>43</i>
<i>Les somnifères: un cercle vicieux</i>	<i>44</i>

Méthodes naturelles pour des nuits	
sans histoire	47
Votre chambre à coucher	49
<i>orientation – géobiologie – literie...</i>	49
L'art de dormir	53
<i>durée – position – conseils divers</i>	54
Des aliments pour dormir	58
<i>Le tryptophane: un ami qui vous veut</i>	
<i>du bien</i>	59
<i>Associations alimentaires pour mieux</i>	
<i>dormir</i>	63
Quelques exercices simples pour induire	
le sommeil	63
<i>relaxation – respiration – visualisation...</i>	65
Les plantes du sommeil	72
<i>plantes – tisanes – teintures-mères</i>	72
Des méthodes douces	85
<i>compléments alimentaires – réflexologie</i>	86
Quelques remèdes de « bonne fame »	90
 Et maintenant, faites de beaux rêves!	 93

Quand le marchand de sable a perdu votre adresse...

L'insomnie? Vous connaissez, comme chacun de nous un jour ou l'autre, alors que l'on assiste impuissant au défilement trop lent d'une nuit dont les heures s'égrennent sans apporter ce repos tant désiré.

S'évader dans le sommeil?

Pas toujours évident

Situation aggravée par le fait que, justement cette nuit-là, le sommeil vous était particulièrement nécessaire: la journée s'était montrée pénible, les événements ne vous avaient guère ménagé, les personnes rencontrées s'étaient même donné le mot pour vous irriter. Aussi, le soir venu, quel plaisir d'enfin se glisser dans un bon lit douillet pour tout oublier, dans l'espoir d'un lendemain rendu meilleur par une bonne

nuit de sommeil ... Et c'est ce moment que le traître choisit pour vous ignorer : impossible de fermer l'œil !

Vous commencez par prendre patience : un bon livre fera sûrement l'affaire... Il y avait aussi ce film jugé trop tardif pour que vous ayez envie de le regarder : « Après tout, pourquoi pas ? Je vais sûrement m'endormir au beau milieu, alors... » Et vous voilà embarqué vers une nuit différente de celle que vous aviez espéré. La fin du film vous trouve encore plus éveillé que le début ; vous jetez un coup d'œil affolé au réveil : « Oh la la ! de quoi vais-je avoir l'air demain ! »

Une nouvelle idée vous vient : « Et si je mangeais quelque chose ! Il paraît que c'est recommandé en pareille circonstance... » Direction, la cuisine ! Les deux heures qui sonnent à l'horloge vous trouvent attablé devant un encas plutôt copieux qui vous redonne un brin d'énergie. Le repas terminé, vous retournez vous coucher, bien décidé à vous y relaxer jusqu'à ce que sommeil s'ensuive... Rien à faire : la tentative de relaxation semble avoir sur vous un effet opposé à celui escompté : vous vous sentez de plus en plus énervé, vous ne restez pas en place et l'immobilité recherchée vous devient un véritable supplice !

Vous allumez à nouveau votre lampe de chevet. Cette fois pourtant, la fatigue se fait bien sentir. Lire ? L'idée même vous épuise. Le silence environnant génère en vous une angoisse inhabituelle et vos vieilles peurs se rappellent à votre souvenir, agrémentées des nouvelles. À présent, c'est un film d'horreur qui défile, sur l'écran de votre mental affaibli. Tout y passe : les événements stressants de la journée précédente, les soucis divers qui vous encombraient l'esprit depuis quelque temps, les factures à payer, le courrier en retard et tout ce que vous êtes censé réaliser dans les plus brefs délais... D'ailleurs, vous vous sentez même coupable de ne pas l'avoir fait cette nuit-même, au lieu de perdre votre temps à chercher un sommeil qui vous fuit ! Le passé en profite traitreusement pour refaire surface, avec ses interminables listes de tous vos manquements, loupés de toutes sortes, culpabilités remâchées, frustrations soigneusement entretenues par un invisible gardien qui, tout au fond de vous, semble n'avoir jamais cessé d'en tenir le registre...

Du coup, vous sentez fléchir soudain votre moral... « Qu'est-ce qui m'arrive ? Il faudrait peut-être que j'aille voir le docteur... Pas normal, tout ça ! Si seulement j'avais un truc pour

dormir: il faudra que je lui demande de m'en prescrire, pour le cas où ça recommencerait... »

Sur le coup des cinq heures du matin, effondré de fatigue, vous sombrez enfin dans un sommeil lourd, peuplé de rêves fatigants. Quand finalement le réveil sonne, vous vous levez épuisé, le moral à zéro, avec l'appréhension de la journée à venir.

Un signal d'alarme dont il faut tenir compte

En général, ce type d'expérience ne se renouvelle pas et la nuit suivante vous permet une complète récupération. Par contre, si cette situation devient par trop fréquente, c'est le plongeon quasi assuré dans la jungle des anxiolitiques, somnifères et neuroleptiques habituels, avec leur cortège sombre d'effets secondaires...

Il est pourtant d'autres solutions, d'autres manières d'appréhender ce problème, et c'est de cela dont il va être ici question. L'insomnie n'est pas une maladie à proprement parler, mais un de ces nombreux signaux d'alarme nous incitant à revoir notre mode de vie: elle est le signe d'un déséquilibre dans notre état de santé. Si rien n'est fait, si ce signal est négligé,

les choses vont s'aggraver, jusqu'à ce qu'enfin nous soyons bien forcé d'en tenir compte.

Or, ce n'est pas cette importante remise en cause de nos déséquilibres que proposent nos sociétés modernes : seulement la suppression (que l'on baptise « guérison ») du symptôme désagréable, par le biais de « drogues » plus ou moins dangereuses. Ce n'est pourtant pas parce qu'on arrive à dormir quelques heures de ce sommeil artificiel que l'on peut se considérer « guéri » : on a juste escamoté la sonnette d'alarme, ce qui ne peut être jugé comme un avantage ! Nos modes de vie déséquilibrés se payent un jour ou l'autre si l'on n'entreprend rien pour les redresser.

En fait, le problème que cause l'insomnie ne peut être résolu que par des moyens naturels, lesquels impliquent la recherche et la correction de ses causes.

Dormir et rêver : une fonction essentielle

Ne négligez pas cet indispensable temps de repos nocturne, ne le considérez pas comme une perte de temps. On ne peut bien vivre, être efficace et le faire pendant longtemps qu'en laissant le sommeil gérer avec respect et sagesse notre précieux capital-santé. Sachez

aussi que c'est avec bon sens que nos parents nous obligeaient à un temps de sommeil suffisant, en dépit de nos protestations : il est à présent avéré que le manque de sommeil chez l'enfant peut être à l'origine de problèmes de croissance !

Tout le monde peut et doit bien dormir. Il suffit souvent de peu de choses pour retrouver ce sommeil régulier, bienfaisant et réparateur, gage d'une journée réussie, pleinement vécue dans la bonne humeur et la joie de vivre !

