



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

LES 7 SOLUTIONS POUR RETROUVER UN SOMMEIL PROFOND ET RÉPARATEUR

LES DIFFÉRENTES PHASES DE SOMMEIL

Il existe plusieurs degrés d'insomnie : les insomnies transitoires, dues à des préoccupations ponctuelles, à un changement de rythme, et il y a les insomnies chroniques qui sont essentiellement d'origine psychologique avec un état d'anxiété et de dépression. Ce type de trouble du sommeil se trouve à l'origine de la consommation régulière de somnifères, notamment les benzodiazépines. Pour comprendre l'effet néfaste de la prise de ce type d'anxiolytiques de manière régulière, il faut comprendre qu'il existe différentes phases de sommeil. Une nuit de sommeil est composée de plusieurs cycles d'une durée d'environ 90 minutes chacun. Selon les besoins en sommeil, il y aura entre 3 et 5 cycles par nuit.

Chaque cycle comprend trois phases consécutives :

- La première phase est celle du sommeil lent et léger qui dure environ 20 minutes ;
- Ensuite arrive la phase de sommeil lent et profond d'une durée d'environ 60 minutes ;
- Suivie de la troisième phase de sommeil, appelée « sommeil paradoxal » qui dure 10 à 15 minutes. Cette dernière phase est caractérisée par une activité cérébrale intense, des mouvements oculaires rapides, des rêves... C'est pendant cette phase que l'on trie et intègre les expériences de la journée.

Malheureusement, les somnifères suppriment entièrement ou partiellement cette dernière phase du sommeil qui est pourtant essentielle. Le sommeil est réparateur et garantit la bonne santé. Il est vital dans notre équilibre psychique et émotionnel, et joue un rôle fondamental dans les processus d'apprentissage et de mémorisation. Le sommeil protège donc le cerveau.

6 CONSEILS PRATIQUES POUR RETROUVER LE SOMMEIL

Solution n°1 : Ne pas lutter contre les signes de fatigue

Il ne faut jamais lutter contre les signes de fatigue quand ils apparaissent le soir car on risque de rater le « premier train » du sommeil. Il est donc préférable de se mettre au lit avec un livre plutôt que de regarder la télévision juste avant le coucher. Il en est de même pour la tablette et le portable.

Solution n°2 : Prendre un bain de pieds chaud

Prendre un bain de pieds chaud auquel on ajoute une poignée de gros sel permet de se détendre très efficacement. Sous les pieds se trouve un seul point d'acupuncture : le point de source du méridien du rein. Stimuler ce point qui commande le système de défense contre le stress, a une action neuro-vasculaire importante. Les Anciens Chinois disaient que le fait d'avoir les pieds au chaud permet d'avoir la tête au frais car toute suractivité mentale, intellectuelle ou émotionnelle empêchent l'accès au sommeil.

Massage à réaliser après le bain de pieds chaud :

*5 gouttes HE Lavande vraie + HV Amande douce

Posologie : masser la voute plantaire du pied droit puis du gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Par ailleurs, en cas de difficultés d'endormissement, le premier réflexe en aromathérapie sera toujours l'HE de lavande vraie. Sa composition biochimique, avec la quantité importante d'esters qu'elle contient, explique son effet sédatif et calmant.

Solution n°3 : Pratiquer la réflexologie

Si l'insomnie prend la forme d'un réveil à heure précise dans la nuit, il s'agit probablement d'un déséquilibre énergétique. Pour la médecine chinoise, chacun des 12 méridiens énergétiques majeurs se chargent en énergie pendant deux heures chaque jour (12 fois 2 heures) : le méridien de la vésicule biliaire se charge entre 23h et 1h du matin (heure solaire), celui du foie prends sa suite de 1h à 3h du matin pour ensuite laisser se charger le méridien du poumon de 3h à 5h. (NB : *Heure d'été = heure solaire + 2h ; heure d'hiver = heure solaire + 1h*).

En cas de réveil entre 1h et 3h du matin en été (00h et 2h en hiver) :

*1 goutte HE Verveine citronnée + 3 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser le point d'acupuncture 41 Vésicule Biliaire (41VB) situé sur le pied entre le petit orteil et son voisin en suivant les deux os (les métatarses), le matin pendant 1 semaine.

Laisser le temps à cette HE d'être absorbée avant de faire la suite du protocole de rééquilibrage avec HE Inule odorante :

*1 goutte HE Inule odorante + 2 gouttes HV Amande douce

OU

*1 goutte HE Lavande aspic + 2 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser le point d'acupuncture du Gros Intestin (GI) situé au niveau du coude, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

En cas de réveil entre 3h et 5h du matin en été (2h et 4h en hiver) :

1. Prise sublinguale

*2 goutte HE Citron (zeste)

Posologie : appliquer sur un comprimé neutre ou un sucre et laisser fondre sur la langue.

2. Massage réflexologique n°1

*1 goutte HE Cèdre + 2 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser le point d'acupuncture n°3 du Foie (3F) situé sur le dos du pied entre le gros orteil et son voisin, le matin, pendant 1 semaine.

3. Massage réflexologique n°2

*2 gouttes HE Katafray + 4 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser le point d'acupuncture n°9 du Poumon (9P) localisé dans le prolongement du pouce sur le poignet, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Par ailleurs, il est conseillé d'éviter de manger après 19h le soir pour permettre au foie de faire son travail de détoxification correctement.

Solution n°4 : Pratiquer l'art de la sieste

Pratiquer l'art de la sieste après le déjeuner sans dépasser les 15 minutes de sieste pour retarder un assoupissement qui peut arriver trop tôt dans la soirée.

En cas d'angoisses, de sentiment de solitude ou pour se relaxer :

Synergie n°1 :

- *10 gouttes HE Lavandin
- *30 gouttes Ess. Orange douce
- *10 gouttes HE Verveine citronnée

OU

Synergie n°2 :

- *5 gouttes HE ylang ylang
- *30 gouttes HE Petit grain bigarade
- *15 gouttes Ess. Mandarine

Posologie : diffuser dans sa chambre ce mélange le soir avant de se coucher.

Solution n°5 : Prévenir l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil se traduit par un état de fatigue chronique qui dure depuis un certain temps et qui n'est pas amélioré par les heures de sommeil. C'est problème de santé, marqué par des arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil par l'affaissement des muscles du pharynx qui ferme la gorge, empêchant ainsi l'air de pénétrer dans les poumons. La personne doit se réveiller pour que cette obstruction au niveau du pharynx se lève et bien souvent elle ne se souvient pas de ces micro-réveils. En plus des conseils ci-dessous, un suivi par un ostéopathe, un praticien en shiatsu et un nutritionniste s'impose.

En cas d'apnée du sommeil :

1. Massage réflexologique

- *1 goutte HE Petit grain bigarade

Posologie : masser le point d'acupuncture n°61 situé de part et d'autre du nez, de façon régulière.

2. Application cutanée

- *3 gouttes HE Pin sylvestre
- *2 gouttes HE Ravintsare
- *3 gouttes HE Lavande vraie.

Posologie : appliquer cette synergie sur le thorax, le soir au coucher.

Les cas d'apnée du sommeil sont souvent accompagnés d'un excès de poids. Il est indispensable que la personne perde du poids et change son comportement alimentaire. Par ailleurs, il est conseillé d'éviter de manger le repas du soir au-delà de 19h et éviter de boire de l'alcool le soir.

Solution n°6 : Apaiser les effets de la ménopause pour de meilleures nuits

En cas de bouffées de chaleur :

Synergie n°1 :

- *1 goutte HE Lavande vraie + 1 goutte HV Amande douce

Posologie : masser le point d'acupuncture n°6 Rate Pancréas (6RP), trois fois par jour, pendant 1 semaine.

En supplément, appliquer la Synergie n°2 :

- *1 goutte HE Saugé sclarée
- *2 gouttes HE Lavande vraie
- *2 gouttes HE Petit grain bigarade

Posologie : masser le bas ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, au coucher le soir.

Solution n°7 : Les solutions pour les bébés et jeunes enfants

En cas de troubles du sommeil chez les bébés :

1. Inhalation

- * 2 gouttes HE Lavande vraie

Posologie : mettre de part et d'autre de son oreiller au coucher

2. Massage

- * 2 gouttes HE Lavande vraie + 2 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser ses pieds dans le sens des aiguilles d'une montre

En cas de troubles du sommeil chez les jeunes hommes :

- * 2 gouttes HE Pin sylvestre

- * 2 gouttes HE Laurier noble

- * 1 goutte HE Ylang Ylang

- * 1 c. à café HV Macadamia

Posologie : masser quotidiennement avec ce mélange sur le bas ventre ou sur le bas du dos jusqu'à amélioration.

En cas de troubles du sommeil chez les jeunes femmes :

- * 2 gouttes HE Lavande vraie

- * 2 gouttes HE Epinette noire

- * 2 gouttes HE Marjolaine

- * 1 c. à café HV Macadamia

Posologie : masser quotidiennement avec ce mélange sur le plexus solaire jusqu'à amélioration.