

DORMIR

POUR MIEUX

s'éveiller!



Le sommeil est l'une des grandes nécessités de notre vie. Essentiel à notre bien-être et à l'ensemble de nos fonctions organiques, le sommeil, c'est la récupération, la réparation de notre santé globale, qui influe sur notre état d'être. En fait, je pourrais dire que le sommeil est sans doute la plus grande «vitamine» essentielle à notre vie qui est non disponible en gélules, en capsules ou en comprimés. Le processus naturel du sommeil se doit d'être optimal quotidiennement dans la constance d'une hygiène de vie consciente.

Par DOMINIQUE PARADIS

En tant que naturopathe, on me demande régulièrement si j'ai une «pilule» pour optimiser le sommeil. En cela, je réponds que oui... mais non. Effectivement, il y a des possibilités telles que la consommation de mélatonine, mais cette hormone synthétisée en comprimés devrait plutôt être sécrétée naturellement sans être compensée. La mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, est produite naturellement par l'épiphyse et elle tient un rôle crucial dans le cycle veille-sommeil. Essentielle pour l'organisme, la mélatonine permet d'avoir des cycles de sommeil réguliers et aide également le corps à s'adapter aux changements de saison. En temps normal, elle est libérée à l'obscurité pour faciliter l'endormissement. La sécrétion atteint un pic entre 2 et 4h du matin puis diminue durant la seconde moitié de la nuit, pour préparer le réveil.

La consommation d'un comprimé de mélatonine pallie donc souvent des habitudes que nous avons développées avant le sommeil et qui empêchent sa sécrétion naturelle parce que l'épiphyse est stimulée. Je fais allusion aux cellulaires et aux tablettes qui projettent une lumière bleue, une partie du spectre de la lumière, dont les longueurs d'onde se situent entre 380 et 500 nanomètres. L'énergie qui atteint alors la rétine est plus forte que dans le cas de la lumière ambiante. De par la rétine, la glande pinéale (la glande de l'éveil et du sommeil, soit l'épiphyse) est stimulée et, donc, cela empêche la sécrétion de mélatonine. Il est peut-être bien de consommer de la mélatonine en comprimés lorsque des périodes d'émotions acidifiantes comme la peine, la colère, un deuil ou différents soucis du quotidien empêchent un sommeil réparateur, mais il est impératif de savoir que celle-ci doit être utilisée occasionnellement seulement.



CE PETIT HAMSTER...

Vous vous couchez et vous pensez. Quoi de plus néfaste pour notre état d'être et les possibles heures de sommeil à venir ! Plus on pense en regardant le plafond, plus on se crée des scénarios, des images. On amplifie les inquiétudes et, finalement, nos pensées nous empêchent de nous déposer puisqu'on est en train d'angoisser et de projeter des idées qui ne se produiront probablement jamais. Vous savez, ces scénarios ! Il faut remédier à ce processus sans fin puisqu'il est normal de vivre des événements au quotidien et que tout n'est pas réglé au coucher. Rappelez-vous que vous vous éveillerez dans le même état d'esprit que celui dans lequel vous vous êtes couché. Il est de mise de se conscientiser à un état d'être calme lorsqu'on ferme la lumière et d'accepter que, pour les prochaines heures, on ne peut rien changer aux événements. De plus, nos réflexions sont beaucoup plus posées lorsqu'on dort suffisamment. Notre jugement est plus juste et on trouve beaucoup plus facilement des solutions. Lorsque la « vitamine » naturelle qu'est le repos est en carence, elle engendre des états et des comportements qui nous épuisent en retour.

Ne pas se sentir bien dans sa vie, ne pas se sentir bien dans sa peau et se sentir émotionnellement fragile est très souvent lié à un manque de sommeil. Voici donc quelques points importants pour se libérer l'esprit avant d'aller dormir.

- Écrivez les tâches à accomplir le lendemain, même les plus banales. Évitez de « retenir » les choses pour laisser de l'espace au repos dans votre esprit. L'écriture est un processus libérateur de conscience émotionnelle. Lorsque vous faites le geste d'écrire ce qui fait courir le « hamster », vous ralentissez la roue et vous cessez de « nourrir » les émotions et l'inquiétude.
- Réalisez que vos heures de sommeil sont primordiales à la réalisation d'une journée merveilleuse le lendemain. Vos capacités seront plus grandes avec des heures de sommeil suffisantes (variant d'une personne à l'autre).
- N'utilisez pas de cellulaire ou de tablette au moins une heure avant d'aller au lit. Permettez-vous ce temps de vie et de repos pour prendre soin de vous. Les réseaux sociaux et les nouvelles de fin de soirée sont souvent porteurs d'événements négatifs, polluant votre état d'esprit. Prenez plutôt un livre pour favoriser vos connaissances ou votre imaginaire.
- Pratiquez la cohérence cardiaque, une technique de relaxation qui demande environ 5 minutes et qui est facile à faire juste avant d'aller dormir. Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration et entraîne de nombreux bienfaits, tant pour la santé mentale que physique. C'est un processus d'oxygénation par l'inspiration et l'expiration profondes permettant de retrouver le calme, de dédramatiser les pensées intérieures et d'optimiser le système immunitaire.

DORMIR, UNE PERTE DE TEMPS ?

Bien que vous voudriez parfois être super performant, le manque de sommeil vous mènera plutôt à l'opposé de ce désir. Ce manque fait augmenter les taux de cortisol et de radicaux libres (rouille cellulaire). Cela entraîne un déséquilibre des systèmes (antagonisme de l'homéostasie), particulièrement des systèmes nerveux, hormonal, digestif, circulatoire et respiratoire, ce qui, après quelques jours, semaines, ou mois, mène vers le manque de concentration, le surmenage, l'état dépressif, le burn-out et, finalement, la dépression. À vouloir empiéter sur ses heures de sommeil, on se retrouve à « hypothéquer » notre vitalité pour finalement se retrouver dans la marge de crédit des ressources vitales.



Bien manger ne comble pas tous les nutriments nécessaires à notre vitalité, et il n'y a aucun supplément qui viendra compenser les heures de sommeil perdues. Il est vrai que certains toniques peuvent aider momentanément à optimiser l'énergie et la concentration, mais ces formules naturopathiques ou phytothérapeutiques doivent être consommées temporairement (et là, je ne parle aucunement des boissons énergisantes, à proscrire de sa consommation).

Pour se sentir mieux dans sa vie, avoir une meilleure santé et optimiser sa vitalité, il est important de bien manger, de se supplémenter et de ne pas ruminer les émotions acidifiantes qui mettent des nuages au-dessus de notre tête et dans notre cœur. Mais pour vous assurer de pouvoir réaliser que la vie est merveilleuse et prendre soin de ce corps transportant votre âme, il est impératif de dormir suffisamment, et cela, selon vos besoins réels.

N'oubliez pas que, lorsque vous dormez, vous n'êtes pas mort ! Mais, pour vous assurer de vivre plus heureux et en santé, il est primordial de dormir. Bon repos et bel automne !

**Dominique Paradis**

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie.

www.dominiqueparadis.com • info@dominiqueparadis.com •  coachdominiqueparadis •  coachparadis

Salon
mieux être
POUR UNE VIE SAINTE ET INSPIRANTE

4^e
EDITION

2-3 novembre 2019Venez rencontrer Dominique Paradis à son kiosque et assistez à sa conférence *Quand le stress nous rend malade*