



EN PLEINE FORME

Par Laura Chatelain



Adoptez ces bons réflexes!

Une femme sur deux connaît des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes au moins une fois par semaine*.
(Source : Enquête INSV/MGEN par Opinion Way, mars 2019.)

6 solutions naturelles pour un bon sommeil

Vous rêvez de passer enfin des nuits sereines ? Bonne nouvelle, il existe plein de mesures naturelles et efficaces, à tester avant d'avoir recours aux médicaments.

Essayer les plantes relaxantes



Infusion de passiflore.

Mélisse et passiflore dénouent les tensions si on est du genre anxieuse, tandis que la valériane ou l'eschscholtzia réduisent les ruminations et les réveils nocturnes. Pour celles qui ont tendance à se coucher tard et avoir un rythme décalé, l'association avec la méla-

tonine est intéressante. Si l'on peut siroter des tisanes antistress la journée, le soir, on préfère des gélules : elles sont plus concentrées et ça nous évitera de nous relever la nuit... Par exemple : Nuit Zen de Diet Horizon (passiflore, eschscholtzia, lavande et coquelicot) ; programme Nuit 28 jours de Pharma Science (mélatonine et passiflore) ; Chronodorm d'Iprad (valériane, passiflore et mélatonine) ; Sommeil Sérénité Bio de Biosens (mélisse, passiflore et orange).

Faire le noir complet

Pour avoir un sommeil plus profond donc plus réparateur, il faut bannir tout ce qui stimule le cerveau, à commencer par la lumière. S'il y a un lampadaire dans la rue, on investit dans des rideaux occultants. Et, surtout, on coupe ou camoufle les leds des appareils électroniques, car elles peuvent suffire à empêcher de se rendormir lors des micro-réveils au cours de la nuit. Le mieux étant de retirer carrément les objets électroniques de la pièce.



Faire une mini-séance de yoga avant de dormir

Le yoga nidra propose des postures simples et (très) relaxantes pour relâcher la pression de la journée. On peut même les faire directement au lit ! On teste par exemple le papillon : allongée sur le dos, plier les genoux, pieds au sol, puis laisser les genoux s'ouvrir vers les côtés et ramener les plantes de pied l'une contre l'autre, plus ou moins proches des fesses, selon notre souplesse. Les bras sont le long du corps, paumes tournées vers le ciel. Pour un relâchement encore plus profond, on peut allonger le dos et la tête sur un bolster de yoga ou un traversin, le bassin reste au sol. Rester au moins 10 respirations, en suivant le souffle qui entre et qui sort, et en étant attentive à toutes les sensations physiques dans le corps : froid, chaleur, picotements, pulsations, engourdissement...

Tenter l'autohypnose

Lorsque le stress et l'anxiété gênent nos nuits, l'hypnose peut être une solution pour atteindre plus facilement l'état de détente propice à l'endormissement. Dans le livre *Mieux dormir avec l'hypnose* (collection J'ose l'hypnose, Éditions In

Se régler comme une horloge

Les spécialistes du sommeil sont unanimes : notre horloge interne aime la régularité ! C'est elle qui règle notre rythme de sommeil, en se basant notamment sur l'alternance jour-nuit. Mais si l'on se couche régulièrement à 2 h du matin ou que l'on paresse au lit jusqu'à 11 h, elle en perd son latin... L'idéal, c'est de se lever tous les jours à la même heure, y compris le week-end, et de zapper la grasse matinée. Même si on a l'impression de récupérer, rester au lit alors qu'on est réveillée est de toute façon une mauvaise idée. Mieux vaut se lever et aller faire un tour dehors : on dormira plus facilement le soir !

Press), le Dr Agnès Brion, psychiatre spécialiste du sommeil, explique comment elle remédie à l'insomnie, aux mauvais rêves ou au somnambulisme et donne des exercices d'autohypnose pour (re)tomber plus facilement dans les bras de Morphée.

Poser un allié sur sa table de nuit

La cohérence cardiaque utilise des inspirations et des expirations profondes pour calmer le système nerveux.

Cette méthode de relaxation permet de s'endormir plus facilement en coupant le flot de pensées qui tournent dans notre tête. Pour adopter le bon rythme, il est plus facile d'être guidée, mais il vaut mieux éviter d'utiliser son smartphone (qui émet de la lumière bleue et maintient l'éveil). Plusieurs sociétés ont développé des objets non connectés projetant un halo lumineux sur lequel on essaye de caler notre respiration. Effet apaisant garanti. Dodow (49 €, chez Nature & Découvertes ou mydodow.com), a été rejoint sur le marché par Dreamer, qui utilise une teinte rouge favorisant l'endormissement ([Terraillon](#), 50 €, dans les magasins d'électronique et d'électroménager) ou HiLo, qui sert aussi d'outil anti-stress nomade ([Dreaminzzz](#), 69 €, chez Nature & Découvertes et sur [dreaminzzz.com](#)).