

SOPHRO INFOS

N°1 : Le Sommeil

Novembre 2013

Béregère DANGE-ACHAIN

- *Sophrologue Caycédiennne*
- *Certifiée RNCP : qualification professionnelle reconnue par l'Etat*

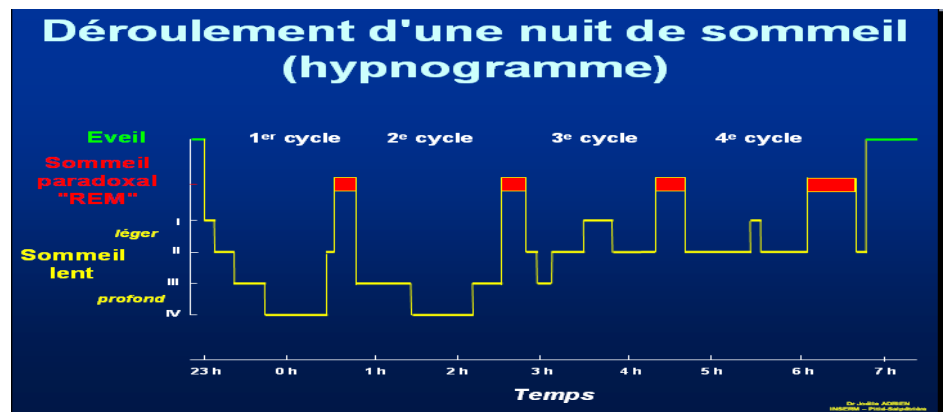
Cabinet :
61-63, rue de Charenton
94140 ALFORTVILLE

Tel : 06.12.25.38.78
Mail : bda@sophrologie94.fr

Site internet pour plus d'infos
www.sophrologie94.fr

LE SOMMEIL

Nous passons en moyenne 1/3 de notre temps à dormir. Le sommeil se décompose en cycles d'environ 90 minutes chacun, (environ 3 à 5 cycles) qui correspondent à 2 grandes phases : le sommeil lent et profond, temps de récupération physique puis le sommeil paradoxal, plus léger, pendant lequel le cerveau décharge le trop plein d'activité ; c'est le temps de récupération psychologique.



LES TROUBLES LES PLUS FREQUENTS DU SOMMEIL

- **L'insomnie occasionnelle ou chronique** : difficulté à bien dormir avec une sensation de fatigue au réveil. Plusieurs phases de réveils pendant la nuit ou réveil très matinal, avec difficultés à se rendormir. A trop y penser, s'installe parfois une crainte et l'insomnie persiste.
- **L'apnée du sommeil** : pauses respiratoires répétées qui créent une obstruction et entraînent un micro-réveil plusieurs fois par nuit.
- **Le syndrome des jambes sans repos ou impatiences** : se manifeste par des sensations désagréables dans les jambes, besoin de les bouger, voire de se lever.

➤ **Les troubles du rythme veille-sommeil** : liés à un changement de rythme, les horaires d'endormissement sont décalés. L'horloge biologique se cale sur ce nouveau rythme et le sujet à des difficultés à retrouver les phases de sommeil habituelles.

AMELIORER SON SOMMEIL AVEC LA SOPHROLOGIE

Dans la recherche de l'amélioration des troubles du sommeil, **la Sophrologie est un véritable allié**. Les techniques proposées visent à retrouver un sommeil récupérateur. Les différents exercices vont permettre de **réduire la durée d'endormissement, le nombre ou la durée des réveils nocturnes**.

L'apprentissage d'exercices de respiration abdominale, propices à la relaxation ou encore un travail sur les tensions musculaires et la mise en repos de l'activité intellectuelle sont deux éléments favorisant la détente et l'endormissement. Les ondes émises par le cerveau (ondes Alpha) dans le niveau de détente profonde, facilitent l'entrée dans le sommeil.

Les techniques vont permettre de programmer une bonne nuit : visualisations positives et vécu d'un déroulement agréable ; se rappeler des moments où l'on dormait bien et vivre les sensations agréables ; etc...

C'est par une pratique régulière que la personne va pouvoir vivre les bénéfices de cette discipline (en s'aidant par exemple des enregistrements des séances systématiquement fournis) en s'appropriant progressivement les outils pour être pleinement autonome.

La nuit se prépare le jour, en maintenant un corps détendu durant la journée nous avons plus de facilité à nous endormir.

Quelques conseils :

- *La température idéale de la chambre pour bien dormir est 18°*
- *Ne mangez pas trop lourd au dîner et évitez les aliments protidiques (viandes par exemple) qui peuvent stimuler la vigilance*
- *Pratiquez une activité physique dans la journée et vous dormirez mieux ; l'heure de pratique idéale doit être entre 4h et 8h avant votre heure habituelle de coucher*
- *Ne prenez pas de bain chaud juste avant d'aller au lit. Cela fait monter la température corporelle et ne favorise pas l'endormissement*
- *Couchez-vous et réveillez-vous toujours à la même heure si vous le pouvez, la régularité est un bon paramètre d'efficacité*