

A lush forest scene with sunlight filtering through the trees onto a stream. The text is overlaid on the image.

# COMMENT MIEUX DORMIR NATURELLEMENT

JE NE SUIS PAS MÉDECIN ET MES PARTAGES NE SE SUBSTITUENT PAS À L'AVIS D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

# COMMENT MIEUX DORMIR NATURELLEMENT

- I. METTRE EN PLACE UN RITUEL
- II. PRATIQUER LA MÉDITATION
- III. VEILLER À AVOIR UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ
- IV. S'AIDER AVEC LA PHYTOTHÉRAPIE
- V. QUELQUES CONSEILS POUR L'ALIMENTATION
- VI. COMMENT FAIRE EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE ?

A lush forest scene with a stream flowing through it, surrounded by mossy trees and dense foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the water and rocks. The overall atmosphere is serene and natural.

**METTRE EN PLACE UN RITUEL**

# I. METTRE EN PLACE UN RITUEL

VIDER SA TÊTE DU NÉGATIF



NOTER CE QU'IL EST NÉCESSAIRE  
DE FAIRE LE LENDEMAIN



REEMPLIR SA TÊTE DE POSITIF



# INTRODUCTION POUR METTRE EN PLACE UN RITUEL

- LE BUT EST DE CRÉER UN CERCLE VERTUEUX
- LE RÉPÉTER EST LA CLÉ
- ADAPTER LE TEMPS DÉDIÉ À CE RITUEL EN FONCTION DU TEMPS QUE VOUS AVEZ POUR QU'IL CONSERVE SES BÉNÉFICES
- SE PROCURER UN OU DEUX CARNETS OU CAHIERS DU FORMAT QUE VOUS PRÉFÉREZ AINSI QU'UN STYLO
- CONSERVER LES À PROXIMITÉ DE VOTRE LIT

# VIDER SA TÊTE DU NÉGATIF

- NOTER TOUT CE QUI NE VA PAS ET TOUT CE QUI N'A PAS ÉTÉ DANS VOTRE JOURNÉE DE FAÇON À LE SORTIR DE VOTRE TÊTE
- IMAGINER BIEN QUE TOUT CE QUE VOUS ÉCRIVEZ DANS VOTRE CAHIER SORT VRAIMENT DE VOTRE TÊTE
- FERMER VOTRE CAHIER DE FAÇON À LAISSER DEDANS TOUT CE QUE VOUS AVEZ ÉCRIT ET QUE ÇA VOUS LAISSE TRANQUILLE POUR LA NUIT
- PLACER LE DANS UN COFFRE-FORT VIRTUEL PARTICULIÈREMENT SOLIDE QUE VOUS AUREZ IMAGINÉ

# NOTER CE QU'IL EST NÉCESSAIRE DE FAIRE POUR LE LENDEMAIN

L'OBJECTIF EST DE SE SORTIR LA LISTE « DES CHOSES À FAIRE » DE LA TÊTE DE FAÇON À NE PAS ÊTRE PERTURBÉ PAR ELLE

- SI VOUS AVEZ PRÉVU DES TÂCHES, NOTER LES DE FAÇON À NE PAS AVOIR À VOUS LES RAPPELER LE LENDEMAIN. VOUS N'AUREZ PLUS QU'À LES LIRE
- SI VOUS AVEZ DES IDÉES POUR UN ÉVÉNEMENT QUE VOUS ORGANISEZ OU AUQUEL VOUS PARTICIPEZ, NOTER LES EN PRÉCISANT POUR QUOI

# REEMPLIR SA TÊTE DE POSITIF

**NOTER 3 CHOSES QUI VOUS ONT FAIRE SOURIRE, QUI VOUS ONT FAIT VOUS SENTIR BIEN OU QUE VOUS ÊTES CONTENT D'AVOIR FAIT**

*3 C'EST LE MINIMUM, SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À TROUVER CREUSEZ-VOUS LA TÊTE*

- ÇA PEUT ÊTRE : QUELQU'UN VOUS A FAIT UN SOURIRE, QUELQU'UN VOUS A LAISSÉ PASSER EN VOUS TENANT LA PORTE, VOUS AVEZ VU UN RAYON DE SOLEIL, VOUS AVEZ ENFIN FAIT CETTE TÂCHE QUI VOUS ENNUYAIT...ETC...

A lush forest scene with a stream and sunlight filtering through the trees. The text "PRATIQUER LA MÉDITATION" is overlaid in the center.

# PRATIQUER LA MÉDITATION

# II. PRATIQUER LA MEDITATION

## 3 TECHNIQUES POUR DEBUTER LA MEDITATION

### MAINTENIR SON ATTENTION

*TIRÉ DU LIVRE MÉDITER AU QUOTIDIEN D'HÉNÉPOLA GUNARATA*

# INTRODUCTION POUR DÉBUTER LA MÉDITATION

LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION A DE **MULTIPLES BÉNÉFICES** ET LE 1<sup>ER</sup> EST D'AVOIR UN **MEILLEUR SOMMEIL** CAR ELLE PERMET DE SE RECENTRER ET AINSI D'ÉLOIGNER TOUS LES PROBLÈMES

LE BUT EST DE CENTRER LE MENTAL SUR LA RESPIRATION.

UNE FOIS QU'IL EST CENTRÉ SUR ELLE, CESSEZ DE COMPTER.

C'EST UN MOYEN POUR ACQUÉRIR DE LA CONCENTRATION.

IL Y A DE NOMBREUSES FAÇONS DE COMPTER. POUR CES TECHNIQUES, VOUS ALLEZ LE FAIRE MENTALEMENT, SANS ÉMETTRE UN SON.

# 1 ÈRE MÉTHODE DE COMPTAGE

PENDANT QUE VOUS INSPIREZ, COMPTEZ « UN, UN, UN, UN, ... » JUSQU'À CE QUE VOS POUMONS SOIENT PLEIN D'AIR. PENDANT QUE VOUS EXPIREZ, COMPTEZ « DEUX, DEUX, DEUX, DEUX, ... » JUSQU'À CE QUE LES POUMONS SOIENT VIDES.

ENSUITE PENDANT QUE VOUS INSPIREZ À NOUVEAU, COMPTEZ « TROIS, TROIS, TROIS, TROIS, ... » JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DE NOUVEAU PLEIN, ET PENDANT QUE VOUS EXPIREZ, COMPTEZ « QUATRE, QUATRE, QUATRE, QUATRE, ... » JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT VIDES.

COMPTEZ AINSI JUSQU'À DIX, ET RECOMMENCEZ AUTANT DE SÉRIES QU'IL EST NÉCESSAIRE POUR GARDER LE MENTAL CENTRÉ SUR LA RESPIRATION

## 2<sup>ÈME</sup> MÉTHODE DE COMPTAGE

CETTE 2<sup>ÈME</sup> MÉTHODE CONSISTE À COMPTER RAPIDEMENT JUSQU'À DIX.

PENDANT QUE VOUS COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT, HUIT, NEUF, DIX », INSPIREZ, ET LORSQUE DE NOUVEAU, VOUS COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT, HUIT, NEUF, DIX », EXPIREZ.

CELA SIGNIFIE QUE VOUS DEVEZ COMPTER JUSQU'À DIX PENDANT UNE INSPIRATION ET DE MÊME PENDANT UNE EXPIRATION.

RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QU'IL EST NÉCESSAIRE POUR CENTRER LE MENTAL SUR LA RESPIRATION

## 3<sup>ÈME</sup> MÉTHODE DE COMPTAGE

CETTE 3<sup>ÈME</sup> MÉTHODE CONSISTE À COMPTER SUCCESSIVEMENT JUSQU'À DIX. CETTE FOIS-CI, COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ » (SEULEMENT JUSQU'À CINQ) « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX » PENDANT QUE VOUS EXPIREZ.

DE NOUVEAU, COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT » PENDANT L'INSPIRATION. ENSUITE « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT, HUIT » PENDANT L'EXPIRATION.

COMPTEZ AINSI JUSQU'À NEUF PENDANT L'INSPIRATION ET JUSQU'À DIX PENDANT L'EXPIRATION. RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QU'IL EST NÉCESSAIRE POUR CENTRER LE MENTAL SUR LA RESPIRATION

# À SAVOIR SUR CES TECHNIQUES DE MÉDITATION

- VOUS NE DEVEZ PAS COMPTER CONSTAMMENT.
- AUSSITÔT QUE VOTRE ATTENTION EST FIXÉE ALORS CESSEZ DE COMPTER.
- COMPTER EST SEULEMENT UTILISÉ POUR APPRENDRE À SE CONCENTRER SUR UN POINT.



**VEILLENZ À AVOIR UN ENVIRONNEMENT  
ADAPTÉ**

# III. VEILLER À AVOIR UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ

## UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ C'EST

- AÉRER VOTRE CHAMBRE PENDANT AU MOINS 10 MINUTES POUR FAIRE CIRCULER L'AIR
- PRÉFÉRER UNE TEMPÉRATURE PLUTÔT BASSE (EN DESSOUS DE 20°C) ET UNE COUETTE CHAUDE EN HIVER
- ELOIGNER TOUS LES APPAREILS ÉLECTRONIQUES, ÉLECTRIQUES DE VOTRE LIT VOIRE MÊME DE VOTRE CHAMBRE ET SURTOUT VOTRE TÉLÉPHONE MOBILE ET VOTRE BOX INTERNET
- SE COUCHER DANS UN LIT FAIT LE MATIN AVANT DE PARTIR ET DANS DES DRAPS PROPRES
- POSITIONNER DANS LA MESURE DU POSSIBLE VOTRE LIT VERS LE NORD
- FAIRE EN SORTE D'ÊTRE DANS LA PLUS GRANDE OBSCURITÉ POSSIBLE
- FAIRE EN SORTE D'ÊTRE DANS LE PLUS GRAND SILENCE POSSIBLE (UTILISER DES BOUCHONS D'OREILLES SI NÉCESSAIRE)

A lush forest scene with a stream and sunlight filtering through the trees. The text is overlaid on the image.

# S'AIDER AVEC LA PHYTOTHÉRAPIE

*LES PLANTES SÉDATIVES, RELAXANTES ET ADAPTOGÈNES*

# IV. S'AIDER AVEC LA PHYTOTHÉRAPIE

## INTRODUCTION À LA PHYTOTHÉRAPIE POUR LES PLANTES SÉDATIVES

- UNE PLANTE SÉDATIVE, CONTRAIREMENT AUX SOMNIFÈRES CHIMIQUES, NE DESTRUCTURE PAS LES CYCLES DU SOMMEIL, LES DIFFÉRENTES PHASES SONT RESPECTÉES
- LES PLANTES SÉDATIVES N'ENTRAÎNENT PAS DE DÉPENDANCE OU D'ACCOUTUMANCE
- LES PLANTES SÉDATIVES INDUISENT LE SOMMEIL, FACILITENT L'ENDORMISSEMENT ET RETARDENT L'HEURE DU 1<sup>ER</sup> RÉVEIL NOCTURNE EN PROCURANT UN SOMMEIL RÉPARATEUR

# LES PLANTES SÉDATIVES



**LA VALÉRIANE (RACINE) :**  
SÉDATIVE ET ANXIOLYTIQUE,  
POUR TOUTES LES  
INSOMNIES CHRONIQUES.  
ELLE PERMET DE FAVORISER LE  
SOMMEIL ET D'ATTÉNUER  
L'ANXIÉTÉ

**LA PASSIFLORE (PARTIE  
AÉRIENNE) :** DIMINUE  
L'ANXIÉTÉ ET  
DÉCONTRACTE TOUS LES  
MUSCLES

**LE COQUELICOT  
(PÉTALE) :** PROCHE DU  
PAVOT DE CALIFORNIE,  
IL CALME BIEN L'ANXIÉTÉ  
ET EST UTILISABLE  
CHEZ L'ENFANT À  
PARTIR DE 7 ANS.

**CONSEIL D'UTILISATION :** EN TISANE 1H AVANT LE COUCHER AVEC POUR  
COMMENCER 1 CUILLÉRÉE À CAFÉ DE PLANTE POUR 1/2 MUG D'EAU CHAUDE ET SI  
CELA NE SUFFIT PAS, AUGMENTER JUSQU'À 1 CUILLÉRÉE À SOUPE

# LES PLANTES RELAXANTES

**INTRODUCTION :** ELLES S'ASSOCIENT AUX PLANTES SÉDATIVES (OU PAS) POUR RENFORCER L'ACTION GÉNÉRALE NÉANMOINS, ELLES PEUVENT S'UTILISER SEULES AUSSI.



**LA LAVANDE (FLEUR) :** ELLE RÉDUIT L'ANXIÉTÉ, L'AGITATION, L'INSOMNIE ET LES TROUBLES DIGESTIFS D'ORIGINE NERVEUSE AINSI QUE LES BALLONNEMENTS



**LA MÉLISSE (FEUILLE) :** C'EST LA PLANTE MÉDICINALE DU DÉTACHEMENT ET AIDE À COMBATTRE LES INSOMNIES, LE STRESS ET LE SURMENAGE MAIS AUSSI LA NERVOSITÉ, L'ANXIÉTÉ ET L'ÉPUISEMENT NERVEUX VOIRE MÊME, LA DÉPRESSION.

**CONSEIL D'UTILISATION :** EN TISANE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

# LES PLANTES RELAXANTES



**L'AUBÉPINE (SOMMITÉ FLEURIE)** : PEUT ÊTRE UTILISÉ POUR COMBATTRE L'ANXIÉTÉ ET A FORTIORI L'INSOMNIE QUI PEUT EN RÉSULTER. UNE DE SES AUTRES VERTUS RECONNUES EST SA CAPACITÉ À TRAITER LES TROUBLES CARDIOVASCULAIRES.



**LE TILLEUL (BRACTÉE<sup>(1)</sup>)** : IL EST SANS DOUTE LE PLUS CONNU. IL A UN EFFET APAISANT ET HYPNOTIQUE RECONNU ET PEUT ÊTRE UTILISÉ AUSSI EN CAS DE CRAMPES INTESTINALES.



**ORANGER AMER** : SÉDATIF LÉGER AVEC LES FEUILLES, LES FLEURS, EN REVANCHE TRAITENT PLUTÔT LA NERVOUSITÉ ET LES TROUBLES DE SOMMEIL PASSAGER

**CONSEIL D'UTILISATION** : EN TISANE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ( /!\ ATTENTION, POUR LE TILLEUL, PAS PLUS DE 5' DANS L'EAU)

# INTRODUCTION SUR LES PLANTES ADAPTOGÈNES

C'EST UN TYPE DE PLANTE QUI VA FAIRE UN TRAVAIL DE FOND, AGIR AU NIVEAU DES GLANDES SURRÉNALES POUR DIMINUER PETIT À PETIT LES SÉCRÉTIONS D'ADRÉNALINE ET DE CORTISOL ET VOUS AIDER À RETROUVER UNE STABILITÉ NERVEUSE. ELLES SONT PARTICULIÈREMENT UTILISÉES DANS LES CAS DE STRESS

LES ADAPTOGÈNES ONT BESOIN DE TEMPS POUR FAIRE LEUR EFFET. NE VOUS ATTENDEZ À RIEN PENDANT LES 2 PREMIÈRES SEMAINES. ELLES COMMENCENT À S'EXPRIMER PLEINEMENT AU BOUT DE 3 À 4 SEMAINES. D'OÙ LE BESOIN DE FAIRE UNE CURE PENDANT 6 SEMAINES.

# LES PLANTES ADAPTOGÈNES – ESSAYEZ D'ABORD :



**ELEUTHEROCOQUE ,**  
TEINTURE MÈRE  
(VOUS LA TROUVEREZ  
DANS CERTAINES  
HERBORISTERIES OU  
SUR INTERNET), 60 À  
100 GOUTTES UNE  
OU DEUX FOIS PAR  
JOUR. POUR LES CAS  
DE STRESS PLUS  
AIGUS, PASSER À 3  
FOIS PAR JOUR.



**RHODIOLA (RHODIOLA  
ROSEA),** SI FATIGUE  
PHYSIQUE,  
BROUILLARD MENTAL  
ET/OU PÉRIODE  
DÉPRESSIVE, 60 À 100  
GOUTTES UNE OU DEUX  
FOIS PAR JOUR.

EN CE QUI CONCERNE LES DOSES, ELLES VONT DÉPENDRE DE LA PERSONNE ET DE SON NIVEAU DE STRESS.

SI VOUS SENTEZ QU'UN ADAPTOGÈNE EST TROP EXCITANT POUR VOUS, ET VOUS REDONNE TROP D'ÉNERGIE, DIMINUEZ LES DOSES OU PASSEZ À UNE AUTRE PLANTE.

INFORMATIONS PLUS DÉTAILLÉE SUR LE BLOG [HTTPS://WWW.ALTHEAPROVENCE.COM/ANTI-STRESS-PLANTES/](https://www.altheaprovence.com/anti-stress-plantes/)

# LES PLANTES ADAPTOGÈNES

CONSIDÉREZ AUSSI :

ASHWAGANDHA, SI ASTHÉNIE SEXUELLE, PROBLÈMES DE SOMMEIL, FATIGUE PHYSIQUE, OU D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE CHEZ LA FEMME

BASILIC SACRÉ, SI DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER ET “BROUILLARD MENTAL” (EN INFUSION)

GINSENG (PANAX GINSENG), SI GRAND ÉPUISEMENT PHYSIQUE, POUR LA PERSONNE ÂGÉE

SCHISANDRA, SI FOIE FATIGUÉ

ASTRAGALE DE CHINE, SI SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉFICIENT

EN CE QUI CONCERNE LES DOSES, ELLES VONT DÉPENDRE DE LA PERSONNE ET DE SON NIVEAU DE STRESS.

SI VOUS SENTEZ QU'UN ADAPTOGÈNE EST TROP EXCITANT POUR VOUS, ET VOUS REDONNE TROP D'ÉNERGIE, DIMINUEZ LES DOSES OU PASSEZ À UNE AUTRE PLANTE.

INFORMATIONS PLUS DÉTAILLÉE SUR LE BLOG [HTTPS://WWW.ALTHEAPROVENCE.COM/ANTI-STRESS-PLANTES/](https://www.altheaprovence.com/anti-stress-plantes/)

A lush forest scene with sunlight filtering through the trees onto a stream. The text is overlaid on the image.

# QUELQUES CONSEILS POUR L'ALIMENTATION

*LES ALIMENTS À ÉVITER ET LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER*

# V. QUELQUES CONSEILS POUR L'ALIMENTATION

## INTRODUCTION À UNE ALIMENTATION EMPÊCHANT OU FAVORISANT LE SOMMEIL

ON SAIT QUE LA SÉROTONINE, L'UN DES NEUROTRANSMETTEURS DU CERVEAU, RÉGULERAIT L'ENDORMISSEMENT ET L'ENTRÉE DANS LES DIFFÉRENTES PHASES DU SOMMEIL. OR, LA FABRICATION DE SÉROTONINE DÉPEND DE LA CONCENTRATION SANGUINE EN TRYPTOPHANE (UN ACIDE AMINÉ) ET D'AUTRES ACIDES AMINÉS DITS NEUTRES.

# V. QUELQUES CONSEILS POUR L'ALIMENTATION

## INTRODUCTION À UNE ALIMENTATION EMPÊCHANT OU FAVORISANT LE SOMMEIL

L'ALIMENTATION, EN INCLUANT PLUS D'ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE, PEUT INFLUENCER LE SOMMEIL DE MANIÈRE IMPORTANTE. UN REPAS RICHE EN GLUCIDES ET FAIBLE EN PROTÉINES ENGENDRE UNE CONCENTRATION ÉLEVÉE DE TRYPTOPHANE ET SON PASSAGE À TRAVERS LA BARRIÈRE HÉMATO-ENCÉPHALIQUE DU CERVEAU.

LE TRYPTOPHANE Y EST ENSUITE TRANSFORMÉ EN SÉROTONINE, PUIS EN MÉLATONINE, 2 HORMONES QUI CONTRIBUENT À UN SOMMEIL DE QUALITÉ. À L'INVERSE, UN REPAS TROP RICHE EN PROTÉINES POURRAIT NUIRE AU SOMMEIL CHEZ LES INSOMNIAQUES.

EN EFFET, CELA PEUT PROVOQUER UNE CONCENTRATION SANGUINE PLUS ÉLEVÉE DE TYROSINE, UN ACIDE AMINÉ QUI SERT À FABRIQUER LA DOPAMINE. CE NEUROTRANSMETTEUR EST ASSOCIÉ À L'ACTIVITÉ MOTRICE ET À L'AGRESSIVITÉ.

# LES ALIMENTS À ÉVITER

**INTRODUCTION :** D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, PLUSIEURS ALIMENTS ET BOISSONS SONT À ÉVITER (SURTOUT LE SOIR) ET MÊME SI CERTAINS NE VOUS FONT, A PRIORI, PAS D'EFFET... FAITES LE TEST, SUPPRIMEZ LES PENDANT 1 MOIS ET VOYEZ LES BÉNÉFICES.

LES REPAS COPIEURS SONT À ÉVITER, EN EFFET, LA DIGESTION PRENDRA L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE AU DÉPEND DE CELLE POUR FAVORISER UN SOMMEIL RÉPARATEUR.

LE CAFÉ, L'ALCOOL, LE THÉ NOIR, LES SODAS ET LES JUS DE FRUITS INDUSTRIELS

LES ALIMENTS TROP GRAS ET LES ALIMENTS TROP SUCRÉS SURTOUT S'ILS SONT D'ORIGINE INDUSTRIELS (LES MATIÈRES GRASSES ET LES SUCRES UTILISÉS SONT DE PLUS EN PLUS DE MAUVAISE QUALITÉ.)

NOURRITURE DE FAST-FOOD, KEBAB, PIZZAS, GÂTEAUX APÉRITIFS, MAYONNAISE, CHARCUTERIE (RILLETES, PÂTÉS, SAUCISSONS, ...), VIANDES ROUGES, FRITURES, PANURES, SOUPES INDUSTRIELLES, PLATS PIMENTÉS, CHOCOLAT, LAIT ENTIER, ... CONFISERIES (BARRES CHOCOLATÉES, BONBONS, ...), GÂTEAUX, CHEESE-CAKE, PÂTISSERIES ORIENTALES, CRÈMES DESSERT, YAOURTS SUCRÉS, GLACES, PÂTE À TARTINER, KETCHUP, CHURROS...

# LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

L'EAU, LES TISANES, LE LAIT CHAUD (LIMITER LA QUANTITÉ NOTAMMENT 1 H AVANT D'ALLER VOUS COUCHER POUR NE PAS ÊTRE RÉVEILLÉ PAR UNE ENVIE PRESSANTE)

PRIVILÉGIEZ UNE ALIMENTATION RICHE EN **GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE BAS**, C'EST-À-DIRE CEUX QUI SONT ABSORBÉS ET MÉTABOLISÉS LENTEMENT : PAIN AUX CÉRÉALES, PAIN COMPLET, CÉRÉALES ENTIÈRES (RIZ BRUN, QUINOA, SARRASIN), LES LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES), LES LÉGUMES, LES FRUITS FRAIS, ETC.

PRIVILÉGIEZ UNE ALIMENTATION RICHE EN **OMEGA-3** COMME LES POISSONS BLEUS (SAUMON, THON, MAQUEREAU, SARDINE, TRUITE). CES POISSONS APPORTENT AUSSI DES VITAMINES A, B, D ET E, AINSI QUE DES SELS MINÉRAUX MAJEURS, TELS QUE LE POTASSIUM, LE MAGNÉSIUM ET LE CALCIUM

# LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

## LES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

- **LÉGUMES** : CRESSON , LES ÉPINARDS , LES ARTICHAUTS , ROQUETTE , CHOU , ASPERGES , CITROUILLES

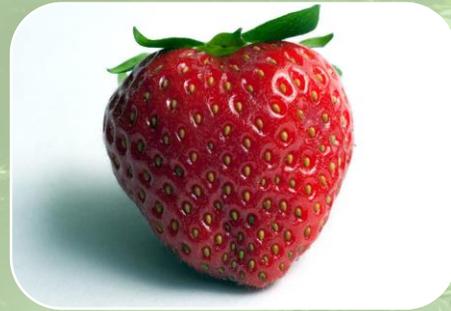


# LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

LES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE



ananas



fraise



papaye



avocat



banane



cerise



mangue

**FRUITS** : BANANES ,  
ANANAS, FRAISES ,  
AVOCAT, PAPAYES ,  
MANGUES, CERISES

# LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

LES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

**LÉGUMINEUSES** : LES LENTILLES, LE SOJA, LES POIS CHICHES, LES POIS, LES FÈVES ET LES HARICOTS. (VU SUR LA PAGE PRÉCÉDENTE)

**GRAINES** : GRAINES DE COURGE, DE CITROUILLE, DE TOURNESOL ET DE FENUGREC

**CÉRÉALES** : ELLES DOIVENT ÊTRE ENTIÈRE : RIZ BRUN, QUINOA, SARRASIN, AVOINE (VU SUR LA PAGE PRÉCÉDENTE)



## LES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

FRUITS SECS : AMANDES, NOIX DE CAJOU, PISTACHES, NOIX DE PIN, CHÂTAIGNES



## LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER



# COMMENT FAIRE EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE?

## VI. COMMENT FAIRE EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE ?



*MÉDITER*



*PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE*



*ÉCOUTER DES ENREGISTREMENTS*



*FAIRE DU « SPORT »*

# INTRODUCTION À COMMENT FAIRE EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE

LES CONSEILS QUI SUIVENT SONT ISSUS DE MON EXPÉRIENCE. ILS ONT DONC ÉTÉ TESTÉS ET APPROUVÉS NÉANMOINS, PARFOIS L'UN FONCTIONNE ET PAS L'AUTRE. ACCEPTER DE VARIER LES PRATIQUES EST ALORS SALUTAIRE 😊

IL PEUT ARRIVER QUE LES RÉVEILS SOIENT DUS À DE L'APNÉE DU SOMMEIL OU UNE AUTRE PATHOLOGIE. POUR CELA, ALLER CONSULTER POUR VÉRIFIER.

# MÉDITER

---



- JE VOUS AI DÉJÀ DONNÉ AU DÉBUT DE CE DOSSIER QUELQUES TECHNIQUES DE COMPTAGE POUR DÉBUTER LA MÉDITATION DE FAÇON À APPRENDRE À FIXER SON ATTENTION.
- L'OBJECTIF DE LA MÉDITATION C'EST ÇA : SE CONCENTRER SUR UN POINT
- CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE À PRÉSENT C'EST DE SUIVRE VOTRE RESPIRATION ET AINSI L'AIR QUI RENTRE PUIS L'AIR QUI SORT ET AINSI DE SUITE. L'OBJECTIF, JE ME RÉPÈTE, C'EST DE FIXER SON ATTENTION.
  - CE QUI EST AIDANT, C'EST DE TROUVER LES MOTS QUI VONT VOUS AIDER À VOUS APAISER :
    - EX : J'INSPIRE DU CALME, J'EXPIRE LES TENSIONS
    - EX : À L'INSPIRATION, JE SUIS DE PLUS EN PLUS DÉTENDU ET À L'EXPIRATION, J'EXPULSE LES PENSÉES PARASITES

# PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

---



- **PRÉSENTATION** : CETTE RESPIRATION RÉGULIÈRE, EST SUPPOSÉE PERMETTRE UN CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE, ELLE SERAIT AINSI UNE MÉTHODE DE GESTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET DES ÉMOTIONS AMÉLIORANT DE SURCROÎT LA CONCENTRATION
- **LE PRINCIPE** : UNE SÉANCE TYPIQUE CONSISTE À RESPIRER PROFONDÉMENT AU RYTHME DE SIX CYCLES RESPIRATOIRES (INSPIRATION PUIS EXPIRATION) PAR MINUTE PENDANT CINQ MINUTES
- **EN PLUS CLAIR** : INSPIRER PENDANT 5 SECONDES PUIS EXPIRER PENDANT 5 SECONDES.
- IL EST CONSEILLÉ DE PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE **PLUSIEURS FOIS PAR JOUR** POUR CONSTATER LES EFFETS. 5 MINUTES, C'EST PLUTÔT FACILE À CASER.
  - Ex : 5' LE MATIN EN SE RÉVEILLANT, 5' LE SOIR EN RENTRANT ET 5' AVANT D'ALLER SE COUCHER.
- LA PRATIQUER AINSI VOUS PERMETTRA DE BIEN VOUS ENTRAÎNER ET AU MOMENT OÙ VOUS EN AUREZ BESOIN LORS D'UN RÉVEIL, VOUS SEREZ DÉJÀ AGUERRI.

# ÉCOUTER DES ENREGISTREMENTS

---



- PARFOIS, LA CAPACITÉ DE SE CONCENTRER SEUL SUR SA RESPIRATION OU SUR LE COMPTAGE POUR FIXER SON ATTENTION FAIT DÉFAUT.
- MÊME S'IL EST DÉCONSEILLÉ D'AVOIR DES APPAREILS ÉLECTRIQUES OU ÉLECTRONIQUES DANS SA CHAMBRE À COUCHER, AVOIR RECOURS À DES ENREGISTREMENTS DE MUSIQUE DOUCE, DE BRUITS DE LA NATURE, DE MÉDITATIONS GUIDÉES OU MÊME DES CONFÉRENCES PERMET D'ÊTRE « BERCÉ » ET DE SE RENDORMIR NATURELLEMENT.
- L'IMPORTANT EST DE TROUVER CE QUI VOUS APAISE, VOUS ET ENCORE UNE FOIS, ÇA PEUT VARIER.

# FAIRE DU « SPORT »

---



- CECI PEUT PARAÎTRE CONTRE-INTUITIF ET DÉPLACÉ NÉANMOINS, IL EST QUESTION DE CHOISIR SON ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ÇA FONCTIONNE !
- L'IDÉE EST DE SE METTRE SOUS TENSION FORT, FORT PUIS DE RELÂCHER. JE VOUS PROPOSERAI DEUX ALTERNATIVES MÊME S'IL DOIT EN EXISTER PLUSIEURS, L'IMPORTANT EST D'APPLIQUER LE PRINCIPE QUE JE VIENS D'ÉVOQUER :
  - LA 1<sup>ÈRE</sup> ÉTANT DE FAIRE DES POMPES ET D'EN FAIRE JUSQU'À CE QUE VOUS N'EN POUVIEZ PLUS

# FAIRE DU « SPORT » - YOGA

---

- LA 2<sup>NDE</sup> ÉTANT DE FAIRE DU YOGA. NÉANMOINS, CERTAINES POSTURES SONT PLUS PROPICES QUE D'AUTRES.
  - CHAT - MARJARÂSANA ET VACHE – GOMUKHASANA POUR L'ÉCHAUFFEMENT
  - COBRA - BHUJANGÂSANA
  - LE CHIEN MUSEAU FACE AU CIEL - URDHVA-MUKHA-SVANÂSANA
  - CHIEN TÊTE EN BAS - ADHO MUKHA SVANASANA OU CHATUSPADASANA
  - PINCE DEBOUT - UTTANASANA
  - BÉBÉ HEUREUX – ANANDA BALASANA
  - PINCE - PASHIMOTTÂNÂSANA
  - DEMI-CHAMEAU
  - CHAMEAU - USTRASANA
  - YOGI SQUAT
  - CHANDELLE - SARVANGASANA



# POUR FINIR



J'ESPÈRE QUE TOUTES CES MÉTHODES VOUS AURONT AIDÉ À RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR. 



FAITES-MOI UN RETOUR SUR LE BLOG (OU PAR MAIL) POUR PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE ET SI VOUS AVEZ D'AUTRES MÉTHODES À PROPOSER 😊

C'EST TOUJOURS UN PLAISIR DE VOUS LIRE



FAITES DE BEAUX RÊVES