



DU 9 DANS MES SENSATIONS

12

Diplômée en psychologie et en sophrologie, Michèle Freud propose des dizaines de conseils et d'exercices pour retrouver un sommeil de qualité'. Découvrez les clés d'un véritable repos sans médicaments.

12 astuces
infaillibles
pour vous
réconcilier avec

votre sommeil
sans médicaments

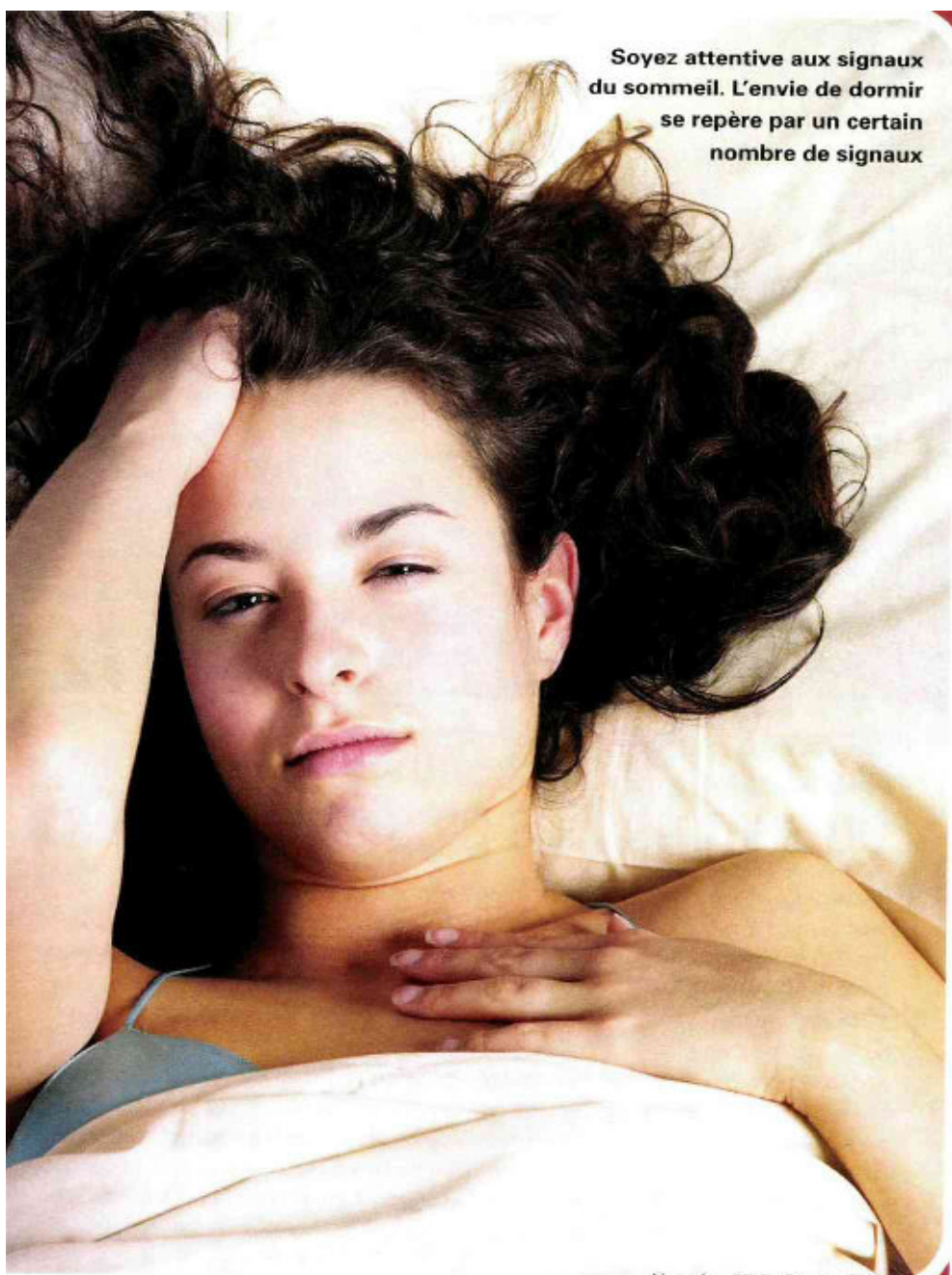
Fémi-9 : Qu'est-ce qu'un bon sommeil ?

Michèle Freud : Un bon sommeil correspond à la quantité de sommeil minimale nécessaire pour nous sentir en forme. Dans ce domaine, les exigences divergent car nous fonctionnons tous avec des besoins différents et des rythmes biologiques personnels. En moyenne, le temps de sommeil nécessaire serait de 7h en semaine et 8h le week-end. Mais 30 % des Français ne dorment que 5 à 6h par nuit... Il faut également noter que nos besoins de repos sont

plus importants en hiver et diminuent l'été. Le temps de sommeil chez les jeunes adultes est de plus en plus réduit, avec une moyenne de 6 heures 40. Les veilles prolongées devant des écrans de télé, d'ordinateur, de jeux vidéo ou de Smartphone perturbent l'horloge biologique et nuisent sérieusement au sommeil. Enfin, le sommeil avant minuit serait le plus récupérateur physiquement, en raison de sa durée et de sa profondeur.

1/ " Se réconcilier avec le sommeil. 40 exercices faciles et efficaces " Michèle Freud, Éditions Albin Michel. Retrouvez le site de l'auteure : www.michelefreud.com.





Soyez attentive aux signaux
du sommeil. L'envie de dormir
se repère par un certain
nombre de signaux



DU 9 DANS MES SENSATIONS

"L'irrégularité des horaires du coucher entraîne une rupture de rythme et un désordre dans l'apparition des signaux de sommeil."
Michèle Freud

Les 7 troubles du sommeil les plus fréquents

- Les mouvements en relation avec le sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos, les crampes, le bruxisme (grincement des dents).
- Le ronflement.
- Les apnées du sommeil.
- Les insomnies créées par les troubles anxieux, le stress, les états dépressifs ou un problème de santé.
- Les troubles du rythme circadien du sommeil comprenant le syndrome de retard ou d'avance de phase, le rythme veille/som-

meil irrégulier, le jet lag.

- Les troubles liés à une pollution sonore ou électromagnétique (de plus en plus fréquent chez les jeunes).
 - Les troubles liés à une mauvaise hygiène de vie (prise d'alcool, d'excitants).
- "L'irrégularité des horaires du coucher entraîne une rupture de rythme et un désordre dans l'apparition des signaux de sommeil. La rupture de rythme est particulièrement néfaste, à long terme, elle conduit à une insomnie, insiste Michèle Freud."



12 astuces

à mettre en pratique pour passer une bonne nuit réparatrice

1 Portez une attention particulière à votre mode de vie, sachez ce qui est bon pour vous et éliminez tout ce qui peut être nocif.

2 Veillez à une bonne hygiène du sommeil, évitez le café, le thé, l'alcool, toute activité physique intense.

3 Soyez attentif aux signaux du sommeil. L'envie de dormir se repère par un certain nombre de signaux, souligne Michèle Freud :

- bâillements,
- tête et paupières lourdes,
- impression de *piquer du nez*,
- picotements dans les yeux,
- engourdissement du corps,
- sensation de frilosité.

Le meilleur garant d'un sommeil de qualité consiste à obéir à ces signaux.

4 Pratiquez un rituel du sommeil, il prépare à l'endormissement, comme la lecture, par exemple.

5 Relaxez-vous en prenant un bain avant le coucher. Du fait de la chute rapide de température corporelle, un bain chaud pris une heure et demie avant de se coucher favorise l'endormissement, aide à la détente et augmente la profondeur du sommeil.

6 Pour bien vous endormir, étirez-vous et bâillez. Bâiller détend les muscles du visage et l'ensemble de l'organisme. Pour favoriser cet état de relaxation propice au

sommeil, apprenez à bâiller spontanément : il suffit de s'entraîner de temps en temps en prenant un large appel d'air par la bouche, en marquant un léger temps d'apnée afin de maintenir le diaphragme étiré.

7 Pratiquez des exercices spécifiques comme la sophrologie pour mettre vos pensées au repos et préparer votre corps à l'endormissement. Ou encore la méditation, l'autohypnose, la cohérence cardiaque...

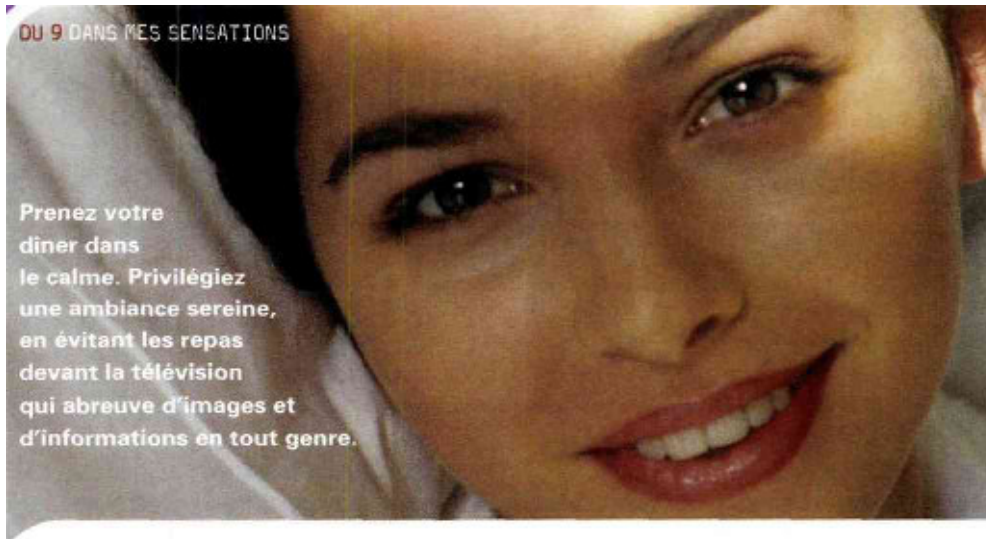
8 Prenez votre dîner dans le calme. Privilégiez une ambiance sereine, en évitant les repas devant la télévision qui abreuve d'images et d'informations en tout genre. Prenez le temps de mastiquer les aliments pour une meilleure assimilation.

9 Respectez une certaine régularité dans les horaires de repas pour éviter toute perturbation de votre horloge biologique.

10 Couchez-vous de préférence deux heures après avoir dîné afin de permettre à l'organisme de débiter sa digestion et de retrouver une température interne favorable à l'endormissement.

11 Ayez une activité physique régulière.

12 Mettez à distance vos préoccupations, gérez mieux le stress et les émotions et marquez des temps de pause pour une meilleure régulation du système neurovégétatif. "



Prenez votre
dîner dans
le calme. Privilégiez
une ambiance sereine,
en évitant les repas
devant la télévision
qui abreuve d'images et
d'informations en tout genre.

Les aliments

qui facilitent un sommeil de qualité

Certains aliments auraient une influence tout à fait bénéfique sur nos nuits grâce à l'action conjuguée dans le cerveau de la sérotonine et de la mélatonine, appelée aussi hormone du sommeil, explique Michèle Freud. La sérotonine est un neurotransmetteur qui déclenche la sécrétion de mélatonine et facilite l'endormissement ainsi que l'entrée dans les différentes phases du sommeil. La sérotonine est fabriquée à

partir d'un acide aminé, le tryptophane. Vous retrouvez le tryptophane dans les produits laitiers non écrémés, le miel, les bananes, les noix de cajou, les amandes, la moutarde, les graines de courges, de lin, de sésame, les noix, noisettes, amandes, et les poissons gras : saumon, maquereau, sardine. Vous en trouvez également en petite quantité dans certains légumes : mâche, épinards, brocolis, blettes. "

Exercice calmant en cas d'éveil nocturne

Michèle Freud propose le *training autonome de Schultz*, qui est très intéressant pour apprendre à se rendormir, à endormir ses pensées et à se focaliser sur les sensations physiques.

- Installez-vous confortablement dans votre lit.
- Débutez votre séance en prononçant mentalement sur un ton monocorde, la phrase suivante :



Je suis calme, tout à fait calme.

● Puis, concentrez-vous sur votre bras droit (si vous êtes droitier) ou votre bras gauche (si vous êtes gaucher) :

Mon bras droit est lourd, très lourd... jusqu'à ce que vous ressentiez bien cette perception de lourdeur.

● Puis : Mon bras gauche est lourd, très lourd..., à répéter plusieurs fois.

● Mes deux bras sont lourds, très lourds... tout en continuant à vous concentrer sur ces sensations d'engourdissement dans vos bras.

● Ma main droite est chaude, très chaude, à répéter jusqu'à percevoir picotement, fourmillement, petite sensation d'énergie qui circule.

● Ma main gauche est chaude, très chaude, comme précédemment, à répéter jusqu'à ce que vous ressentiez cette perception de chaleur.

● Mes deux mains sont chaudes, très chaudes, en continuant à vous focaliser sur le ressenti.

● Mon cœur bat, calme et régulier, vous percevez votre cœur battre tout à fait calmement.

● Ma respiration est calme. Pendant quelques minutes, mettez-vous à l'écoute de votre respiration calme et tranquille.

● Mon plexus solaire est chaud et cette chaleur se transmet à tout mon corps, excepté mon front qui reste agréablement frais.

● Je suis calme...

Exercice relaxant en cas de réveil précoce

Pour éloigner les ruminations mentales, Michèle Freud suggère de faire ainsi :

● Mettez-vous à l'aise et laissez votre respiration devenir de plus en plus abdominale.

● Laissez venir à vous l'image d'un paysage de bord de mer que vous aimez. Prenez bien le temps de l'installer.

● Concentrez-vous à présent sur cette vue, en imaginant un grand soleil se refléter sur l'eau et observez la mer devenir scintillante, sous les reflets du soleil.

● Imaginez à présent un bateau sur cette mer brillante.

● Pensez à présent à mettre toutes vos

préoccupations (soucis, problèmes, tensions, douleurs) dans un grand sac. Et vous y placez tout ce qui vous dérange.

● Puis vous fermez le sac et vous le rangez dans le bateau.

● Et tout doucement, observez-le s'éloigner de plus en plus de la rive, emporter avec lui tout ce qui est nuisible à votre harmonie.

● Continuez à fixer le bateau jusqu'à ce qu'il devienne un tout petit point au loin. Au fur et à mesure qu'il s'éloigne, vous prenez conscience des sensations agréables qui s'installent dans tout votre corps, qui se détend de plus en plus."



Et vous, comment dormez-vous ?

Je grince des dents la nuit, ça gêne mon compagnon

Charlotte, 25 ans : Mon petit copain m'a poussée à consulter car j'ai un sommeil très agité, je gigote énormément et je grince des dents. J'imagine que c'est dû au stress car adolescente je n'avais aucun problème

pour dormir et enchaîner 12 heures de dodo ! Ma mère qui est fan d'homéopathie me dit de prendre des ampoules de lithium mais j'oublie une fois sur trois et je ne vois pas la différence. J'ai besoin de vacances !

L'avis de Michèle Freud : Les périodes de stress sont citées comme facteurs responsables du bruxisme. Il existe en effet une corrélation entre grincements

de dents et épisodes anxieux. Je recommande à Charlotte de faire de la relaxation et de la sophrologie anti-stress pour retrouver un sommeil apaisé.

Mon sommeil n'est plus le même depuis que je suis maman, maintenant je fais des micro-siestes !

Barbara, 33 ans : Mon sommeil n'est plus le même depuis que j'ai ma petite fille ! Que je le veuille ou non, j'ai l'impression de ne pas dormir profondément et d'être toujours sur le qui-vive, à guetter des pleurs. En revanche, moi qui détestais les siestes, je me

couche 5 minutes dès que j'ai l'occasion le week-end, je rattrape le retard accumulé. À part cela je dors bien, hormis que je me souviens toutes les nuits de mes rêves. Or, ça me fatigue vraiment, j'ai le sentiment que mon cerveau n'est jamais off.

L'avis de Michèle Freud : Après une naissance, les rythmes du sommeil sont bouleversés Il faut attendre plusieurs mois pour retrouver des cycles du sommeil plus réguliers. La maman subit alors des retards de phase et la sieste est, dans ces conditions, tout à fait bénéfique ! Quant au rêve, il désigne un ensemble de manifestations neuropsychiques vécues au cours du sommeil. Il se caractérise par des

images détaillées, au contenu plus ou moins cohérent, comportant des scènes, des personnages, des dialogues et des émotions. Loin d'être un phénomène absurde ou magique, le rêve serait " la voie royale de l'inconscient ", ainsi que l'a décrit Sigmund Freud, et posséderait un sens à élucider. Jung, lui, explique que la fonction générale des rêves est d'essayer de rétablir notre équilibre psy-



chologique. Pour les neurobiologistes, la façon dont se construit l'activité mentale au cours du sommeil reste assez énigmatique. Les processus

cognitifs mis à jour continuent à faire l'objet de recherches, davantage orientées vers la neuropsychologie et l'imagerie cérébrale (IRM).

Je me réveille

toutes les nuits entre 3h et 4h du matin

Nathalie, 37 ans : J'ai des problèmes d'insomnie depuis plusieurs mois : le soir, je me couche vers 22h et m'endors comme une masse, mais je me réveille toutes les nuits entre 3h et 4h du matin et je dois attendre 1h pour me ren-

dormir ! Ensuite je me réveille une fois par heure, et quand finalement le réveil sonne à 7h30, j'ai l'impression de ne pas avoir fermé l'œil. Bien sûr, en fin de matinée, je pique du nez au travail et rêve de retrouver mes plumes !

L'avis de Michèle Freud : Certaines personnes, comme Nathalie, se plaignent d'insomnie dite paradoxale : elles pensent ne pas dormir alors que les enregistrements réalisés en laboratoire du sommeil indiquent le contraire. L'insomnie du petit matin

est à prendre au sérieux, elle est souvent annonciatrice d'un état dépressif. Nathalie pourrait tester l'exercice du training autogène pour apprendre à se rendormir (voir exercice ci-dessus).

Olivia Dumont-Dallemaigne