

Le sommeil naturel



**Apprendre
à dormir**

Roger Castell

Neauphle le Château

Avril 2015

Sommaire

- **1 – Mécanismes et fonctions**
- **2 – Perturbations et perturbateurs du sommeil**
- **3 – Conditions qui favorisent**
- **4 – Procédés pour améliorer.**

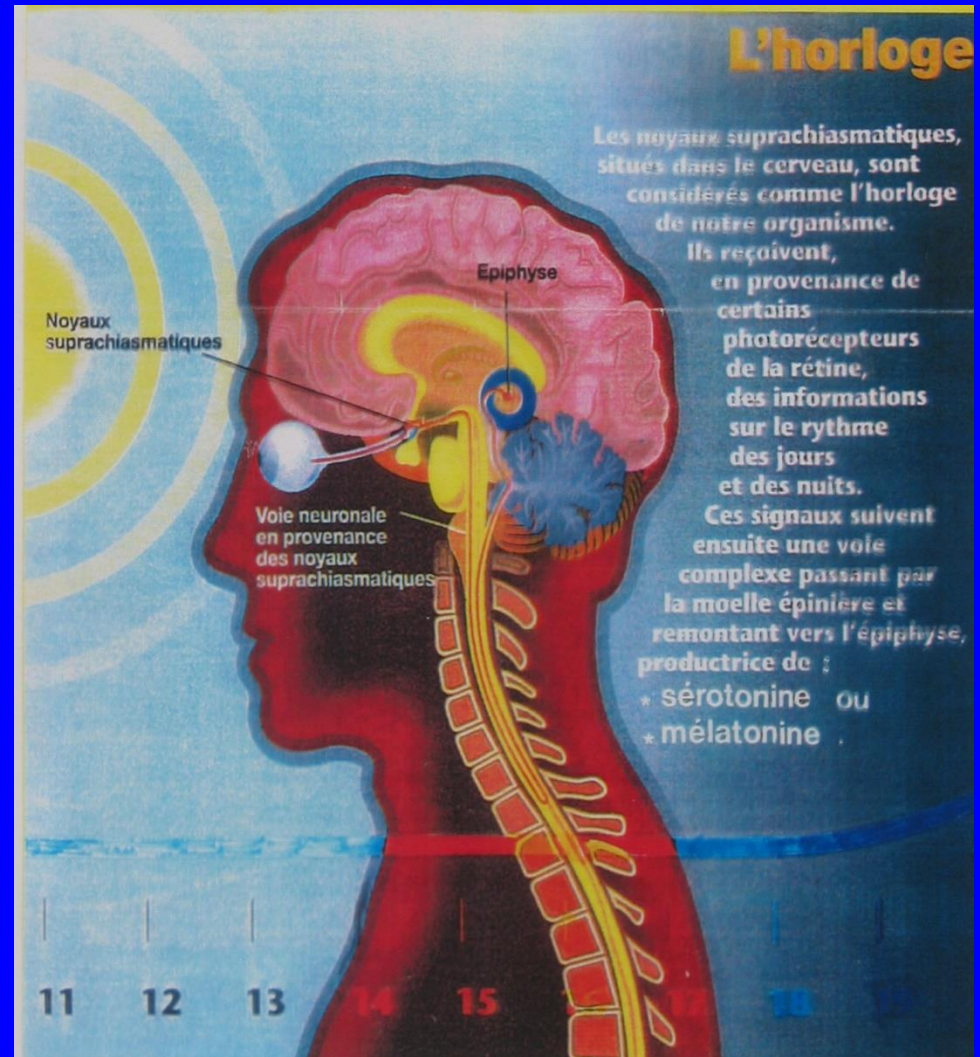
1 - Mécanismes et fonctions du sommeil

- 1 – Une horloge biologique**
- 2 – Les cycles du sommeil**
- 3 – Principales fonctions.**

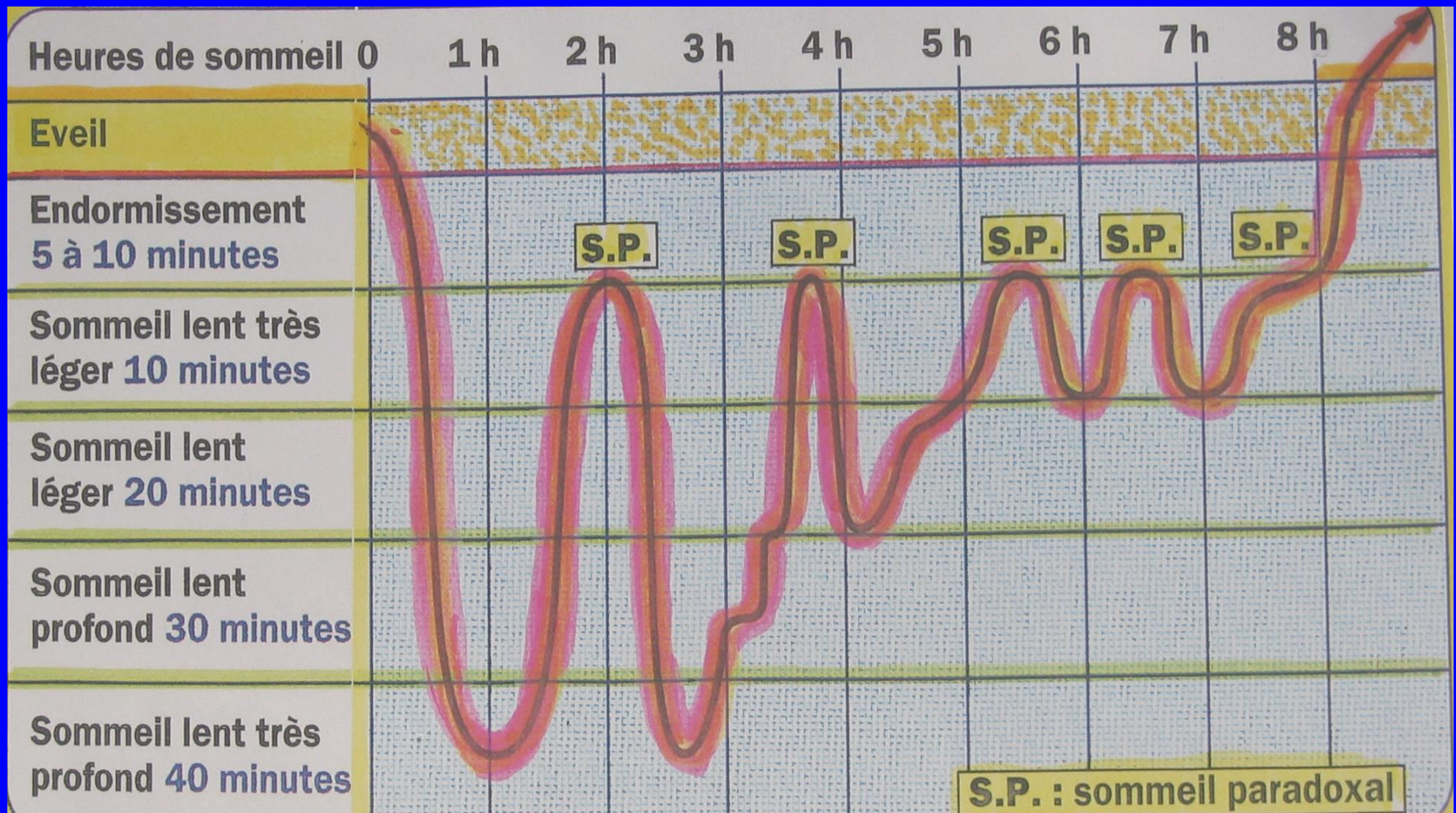
L'horloge biologique

L'épiphyse sécrète 2 hormones

- La sérotonine pendant l'éveil
- La mélatonine pendant le sommeil



Les cycles du sommeil



Au cours du sommeil, 5 ou 6 cycles de 90 minutes se succèdent, jusqu'au réveil.⁵

Les fonctions du sommeil

Préparer l'organisme au réveil

- **Reposer**
- **Nettoyer**
- **Réparer**
- **Vitaliser**

Eveil

Oxydation = usure

- **Durée : 16 heures**
2/3 du temps

= = = = =

Sommeil

Réduction = revitalisation

- **Durée : 8 heures**
1/3 du temps

2 - Les perturbations du mauvais sommeil

- **1 – Endormissement lent**
- **2 – Sommeil léger agité**
- **3 – Réveil prématuré**
- **4 – Réveil matinal maussade**

Principaux perturbateurs

1 – Surtensions mentales

2 – Excitation nerveuse

3 – Tensions musculaires

4 – Toxiques perturbateurs

5 – Environnement électrique

6 – Influences cosmiques

Les soucis perturbent le sommeil ...



- **Anxiété, peurs et angoisses encombrent l'esprit, qui ne peut se détendre.**
- **Le sommeil est ainsi fragilisé et l'endormissement très retardé ...**

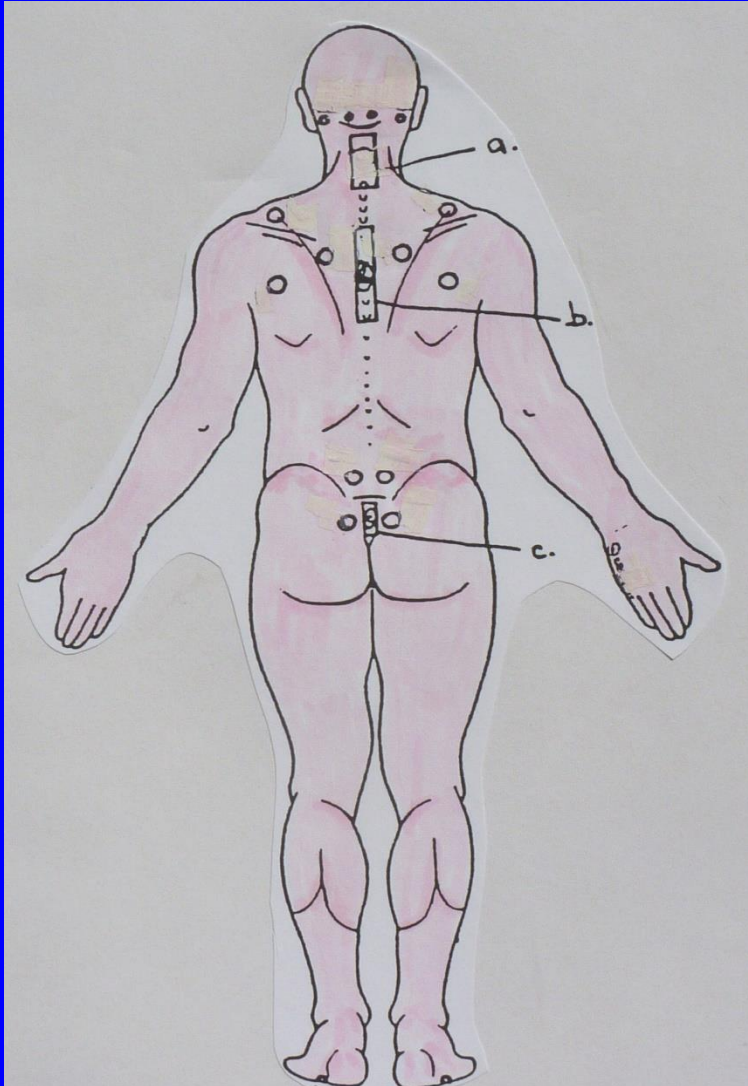
L'excitation nerveuse perturbe le sommeil



**Les boissons excitantes
(café fort, thé, coca ...),
doivent être évitées
surtout après
15 heures !**

**Les boissons très
alcoolisées toutes
aussi néfastes ,
sont à rejeter ...**

Les tensions musculaires perturbent le sommeil



Les muscles tendus ou contracturés gênent l'endormissement et empêchent la venue du sommeil profond.

Les zones tendues sont :

- **Le cou et la gorge**
- **Les yeux et le visage**
- **Le dos et les trapèzes**
- **Les reins et le sacrum ...**

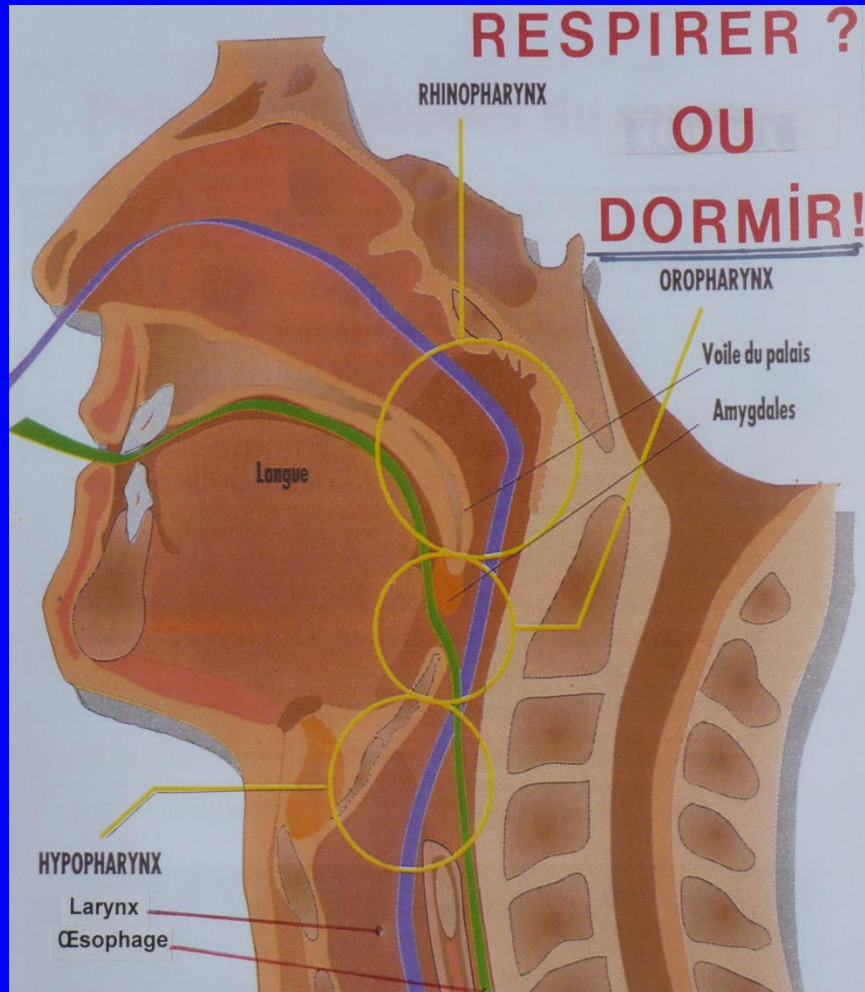
Perturbateurs du sommeil très efficaces surtout le soir



- **Alcool, tabac,**
- **Sucre et sel,**
- **Médicaments,**
- **Et l'excès de nourriture ...**

**Rendent le sang
trop visqueux !**

Ronflements et apnées perturbent le sommeil



En position couchée, le croisement des voies aéro-digestives du pharynx, peut être le siège d'une occlusion.

L'air gêné au cours de son passage produit des ronflements ou des apnées ...

Le besoin d'uriner perturbe le sommeil



**L'excès de boissons,
L'excès de diurétiques,**

**L'adénome
de la prostate ...**

**peuvent créer une
gêne par suite du
réveil nocturne
imposé par le
besoin d'uriner ...**

Les ondes électromagnétiques perturbent le sommeil

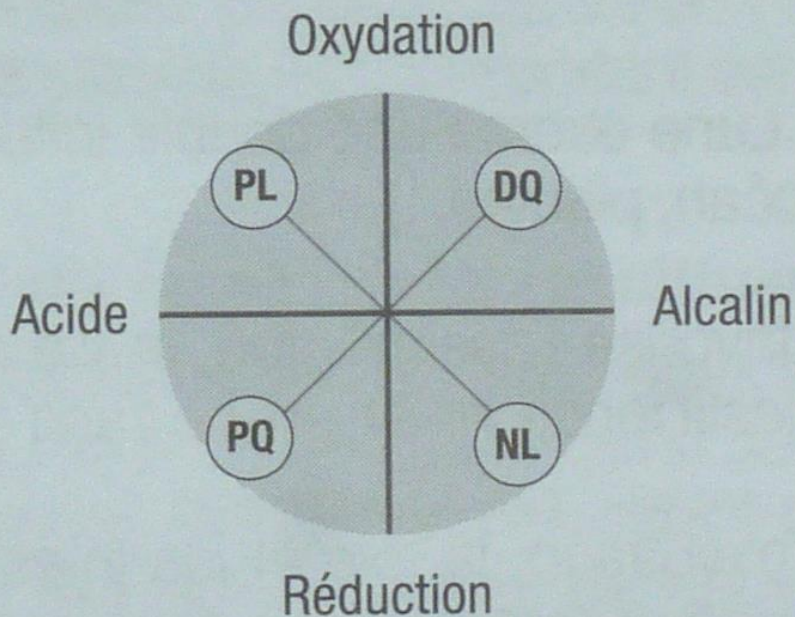
Les appareils électriques et les téléphones doivent être éteints et éloignés à plus de 3 mètres du lit !



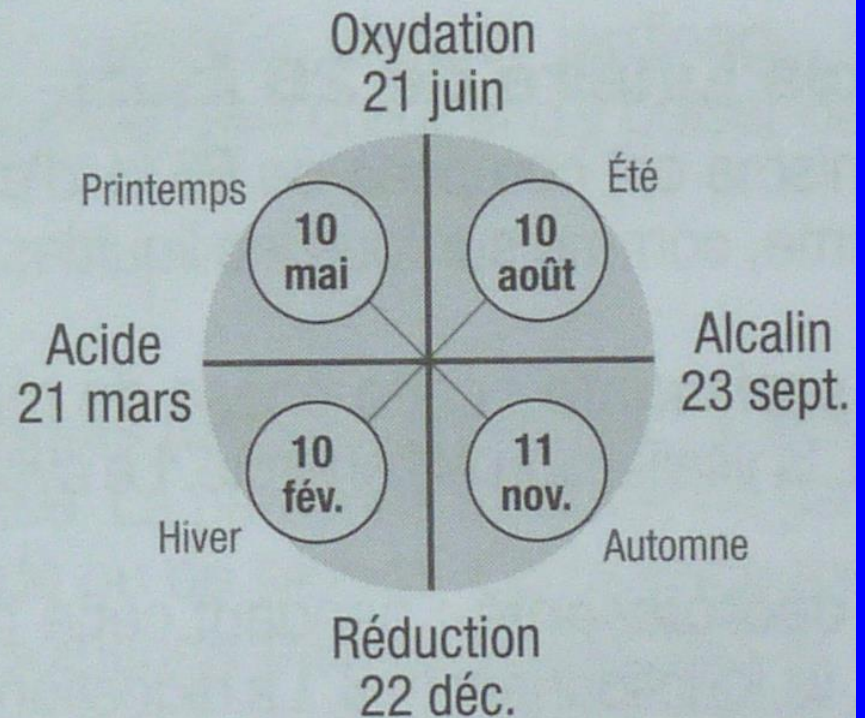
Influences de la lune et des saisons sur le sommeil

Les phases d'oxydation allègent le sommeil
Les phases de réduction l'approfondissent.

Le rythme lunaire (28 jours)



Le rythme solaire annuel



3 - Conditions pour faciliter le sommeil

- 1 – Activité musculaire**
- 2 – Frugalité et sobriété**
- 3 – Détente musculaire**
- 4 – Confort de la literie**
- 5 – Mental confiant**

L'activité musculaire facilite le sommeil



**La fatigue ressentie
après un effort
musculaire
raisonnable
favorise le sommeil.**

**Mais une simple
marche le soir
peut être bénéfique ...**

Un repas du soir léger favorise le sommeil



- **Dormir n'exige aucun besoin d'énergie !**
- **Un simple repas végétarien vite digéré, facilitera la venue du sommeil.**

Les calories inutiles prises au repas du soir favoriseront la prise de poids !

Apprenez à vous relaxer

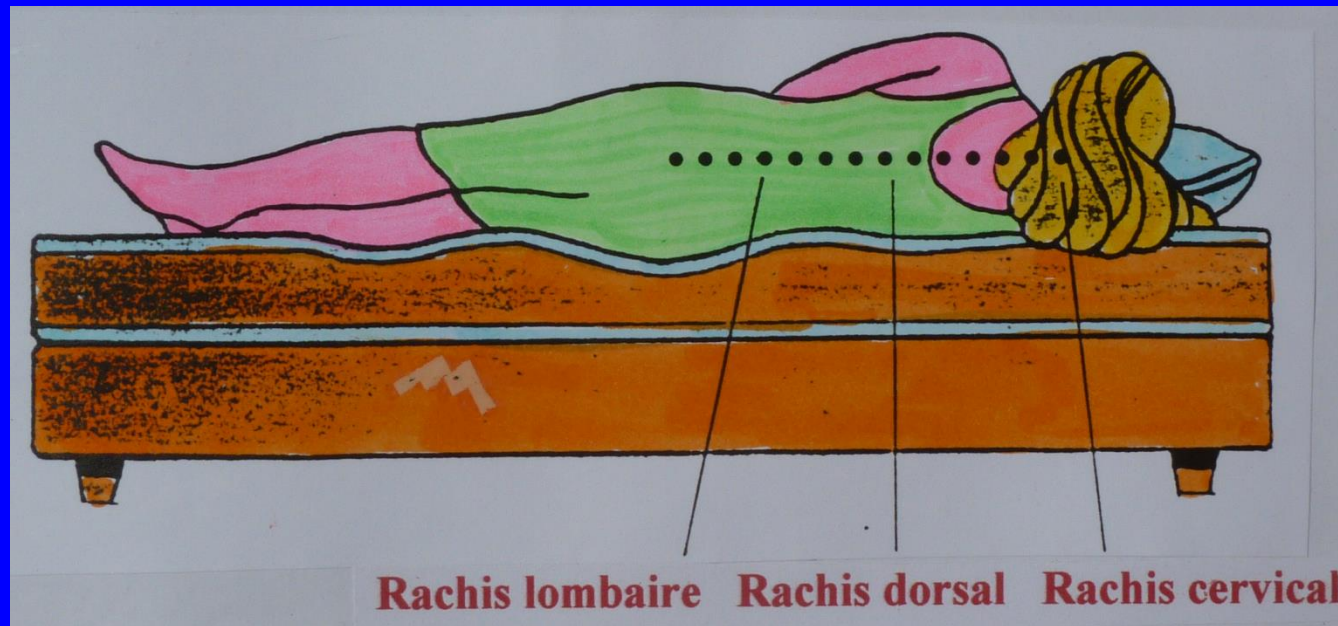


La relaxation est un moyen simple pour détendre les muscles et apaiser le mental.

Qualité de la literie

- Le confort est nécessaire pour obtenir un bon sommeil.
- Le soutien doit respecter les 3 courbures de la colonne vertébrale.

Pour espérer bien dormir, la literie doit être d'excellente qualité ...



Conditions mentales qui facilitent le sommeil



**1 – Sérénité et
confiance**

**2 – Plaisir de
dormir**

**3 – Détente
nerveuse
et musculaire
(relaxation).**

4 – Moyens pour mieux dormir

- **1 – Orientation du lit**
- **2 – Prise de terre**
- **3 – Massages et chaleur**
- **4 – Plantes du sommeil**
- **5 – Respiration du sommeil**
- **6 – Relaxation de la tête.**

Situation, orientation et constitution du lit



- **Pour éviter certaines perturbations telluriques, le lit doit être situé dans une zone neutre.**
- **La meilleure orientation est tête au nord ou à l'est.**
- **La literie doit être en tissu naturel (coton, laine ...).**

La prise de terre est efficace pour bien dormir



Marcher pieds nus dans la rosée du matin et toucher les arbres sont d'excellents procédés pour éliminer les surcharges électriques et favoriser la détente ...

Vous serez surpris du résultat !

Bienfaits de la chaleur



**Bienfaits du massage
et de l'auto-massage
(visage, bras, dos,
épaules ...)**

**Importance
de la chaleur
(bain de pieds,
douche, sauna ...)**

**Le bain de pieds de 10 minutes dans une bassine
d'eau chaude salée, favorise le sommeil ...²⁶**

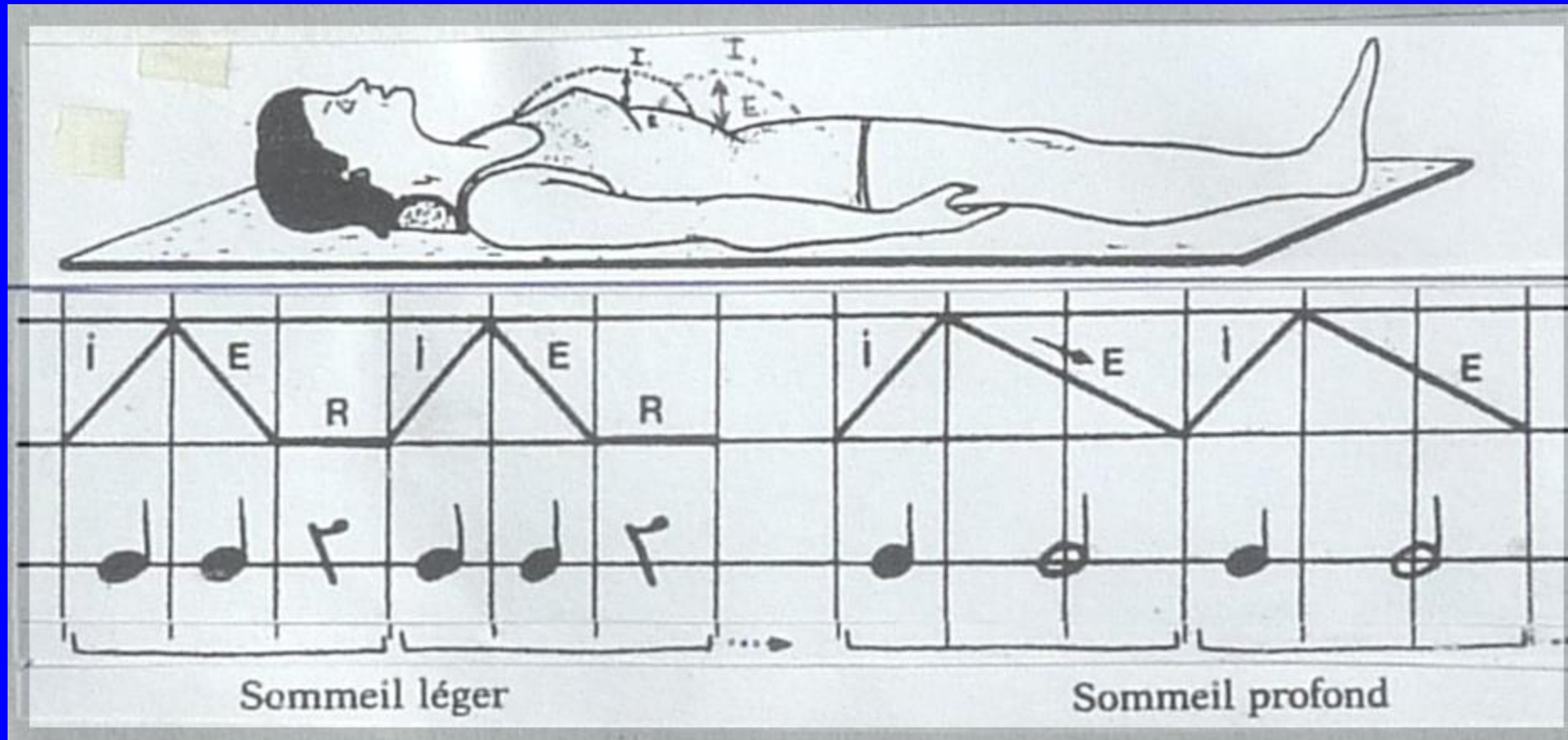
Les plantes du sommeil

Les plantes pour favoriser le calme nerveux et la détente mentale sont nombreuses.

Citons : aubépine, passiflore, tilleul ...



Apprendre à respirer



La respiration du sommeil profond est lente, abdominale, régulière et à 3 temps ... 28

Relaxer les muscles de la tête

- Apprenez à relaxer :
- La langue,
- La gorge,
- Les yeux,
- Le cerveau ...



**Vous retrouverez le sommeil
de votre enfance**

En résumé, pour bien dormir,

le sommeil se prépare le jour :



- **Pratiquez une activité musculaire et une séance de relaxation,**
 - **Libérez-vous de l'électricité statique,**
- **Refusez les boissons excitantes,**
- **Mangez légèrement au repas du soir ...**

Je vous remercie

**Je vous souhaite un bon sommeil
en vous offrant les photos d'un rameau
d'olivier et des feuilles de ginkgo biloba.**

