

7 jours pour réveiller votre énergie :

Le guide naturopathique du sommeil réparateur

par Elodie Jolain



Sommaire

Introduction	3
Jour 1	4
Jour 2	7
Jour 3	10
Jour 4	13
Jour 5	15
Jour 6	17
Jour 7	19
Conclusion	21

INTRODUCTION

Bonjour,

Depuis mon enfance, un adage de mon grand-père m'accompagne : « *Une pomme par jour éloigne le médecin* ».

Pourtant, dans notre société moderne, souvent **sédentaire, stressée, et nourrie par une alimentation industrielle**, ces précieux conseils semblent oubliés.

J'en ai moi-même fait l'expérience : digestion difficile, intolérances alimentaires, fatigue chronique...

Depuis plus de 5 ans je m'intéresse à l'alimentation « saine » et à l'utilisation de produits naturels. C'est cette quête personnelle pour comprendre le fonctionnement fascinant du corps humain et vivre en pleine santé qui m'a naturellement amenée à la naturopathie.

Je suis Elodie Jolain, naturopathe certifiée et diplômée ISUPNAT, **consultante sommeil**.

Mon objectif ? Vous aider à retrouver équilibre et bien-être grâce à des conseils d'hygiène de vie personnalisés et adaptés à votre quotidien.

Pourquoi ce guide sur le sommeil ?

C'est durant mes recherches pour un mémoire d'étude et des consultations sur le sommeil où je me suis rendue compte de l'**importance d'un bon sommeil**.

Le sommeil est une **fonction vitale** qui permet la récupération du corps et de l'esprit. Un mauvais sommeil peut entraîner **fatigue**, troubles de l'humeur, difficultés de **concentration**, et affaiblissement de l'**immunité**. La naturopathie considère le sommeil comme un **pilier essentiel** de la santé.

Elle cherche à rétablir l'équilibre global de l'organisme en agissant à la fois sur l'alimentation, le mental, les émotions et l'hygiène de vie.



JOUR 1

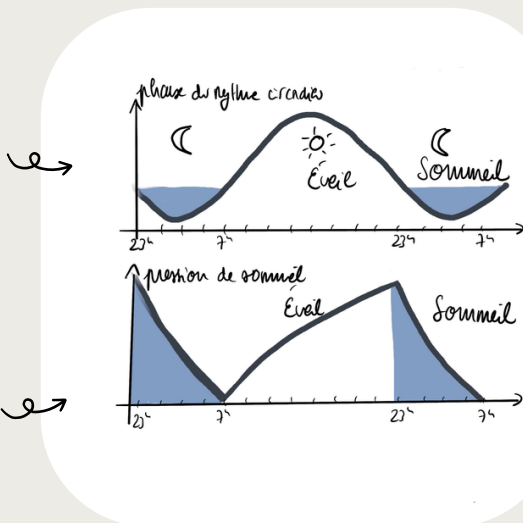
Votre corps a besoin d'un rythme (et pas que de sommeil)

Notre corps **aime la régularité**, tout comme le sommeil.

Le sommeil est déterminé par l'interaction de deux processus de régulation :

Régulation circadienne :

La pression d'éveil est liée à l'horloge biologique. Notre rythme circadien est un rythme biologique, sur un cycle de 24 heures qui synchronise et orchestre nos rythmes (veille-sommeil) et régule les fonctions de l'organisme.

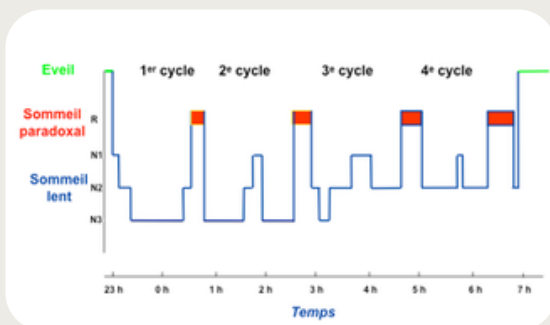


Régulation homéostatique :

Notamment l'accumulation d'adénosine, c'est ce processus qui entraîne une pression de sommeil, elle augmente tout au long de la journée et diminue pendant le sommeil.

JOUR 1

Comme notre horloge interne, le sommeil est composé de différents cycles très bien rythmés. Au cours de la nuit, **trois à six cycles de sommeil** de 60 à 120 minutes se succèdent. Un cycle est lui-même constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Il varie en fonction de l'âge.



L'une des clés pour retrouver un sommeil de qualité est d'**habituer le corps à des rythmes réguliers**. Ainsi les heures de lever et de coucher doivent être sensiblement les mêmes, **la semaine et le week-end**.

Nous paramétrons bien souvent un réveil le matin pour se lever, il est possible maintenant sur bon nombre de téléphones de programmer une alarme, cette fois-ci pour le coucher.

En avance de phase :

Si le sommeil survient trop tôt le soir, il est recommandé de pratiquer une activité qui permet de rester éveillé pour retarder l'endormissement. Ce peut être le cas d'exercices de logique, de gymnastique, d'activités artistiques et créatives, de sociabilisation avec son entourage, etc. Il est également préconisé de s'exposer suffisamment à la lumière toute la journée, y compris le soir avant 22h.

En retard de phase

Si le sommeil survient tardivement, on pourra alors adopter des activités plus calmes, propices au repos à partir de 21h pour faciliter l'endormissement, que nous développerons ci-dessous. Pratiquer une activité physique dans la journée pour avoir cette fatigue physique supplémentaire, sera également bénéfique, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent.

La vie suit un cycle, tout comme l'alternance jour-nuit et les **habitudes sociales** telles que les repas, les périodes d'activité et de repos, qui contribuent à **réguler notre horloge biologique**.

JOUR 1



ASTUCE DU JOUR :

COUCHEZ-VOUS ET LEVEZ-VOUS À HEURES FIXES, MÊME LE WEEK-END, POUR REPROGRAMMER VOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE.



TO DO :

PROGRAMMER UNE ALARME POUR ALLEZ DORMIR.

ÉTEINDRE LES ÉCRANS AU MOINS 1H AVANT LE COUCHER.



PRÉPARER VOTRE CHAMBRE : SOMBRE, CALME ET TEMPÉRATURE À 18-19°C.

JOUR 2

L'assiette du soir fait vos rêves de demain



7H

12H

Petit déjeuner : Riche en protéine !

Un apport protéique favorise la vigilance. En effet, un repas riche en protéines permet d'avoir l'adrénaline et de la dopamine, les neurotransmetteurs de l'éveil.

Et le **café** ? Il bloque les récepteurs de l'adénosine (la molécule qui s'accumule dans la journée pour induire la sensation de fatigue) donc ok le matin, mais à éviter après 15h (la caféine reste environ 6 heures dans l'organisme).

Au déjeuner :

il faudra éviter un repas trop riche en glucide, car le **sucré**, entraîne un **endormissement**, tout comme les aliments riches en tryptophanes.

ZOOM SUR LE TRYPTOPHANE

Le tryptophane est un acide aminé essentiel qui sert de précurseur à la sérotonine, laquelle est ensuite convertie en mélatonine, une hormone régulant le sommeil.



Les aliments riches en tryptophane sont :

- les œufs
- les noix de cajou, les amandes ou encore les graines de courge.
- la banane
- les produits laitiers
- la viande, les poissons
- les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...)
- le riz complet
- le chocolat

JOUR 2

17H

En collation dans la journée

Un repas riche en sucres et faible en protéines, augmente de façon indirecte la **concentration de tryptophane** dans l'organisme et facilite son passage dans le cerveau, favorisant ainsi la production de la sérotonine puis de la mélatonine.

20H

Dîner

- Ni trop tôt sous peine de provoquer un réveil trop matinal pour cause de fringale et éviter un risque de majorer les reflux gastro-œsophagiens en s'allongeant juste après manger.
- Ni trop tard, la digestion entraîne une augmentation de la température du corps. (Or la baisse de la température interne est une condition indispensable au sommeil.).

Ainsi, il est conseillé de **dîner 2 à 3 heures avant de s'allonger**.

- Éviter les repas trop copieux : les aliments gras, difficiles à digérer, entraînent un retard à l'endormissement ainsi qu'une fragmentation du sommeil.
- Privilégier les sucres lents (pâtes, riz, pomme de terre).
- Privilégier les légumes.
- Apporter des glucides complexes (lents) et en particulier les légumineuses, sources de protéines végétales (lentilles, pois cassés, haricots secs...) qui vont favoriser la production de sérotonine. (cf notre zoom sur le tryptophane)



ZOOM SUR L'ALCOOL :

L'alcool quant à lui est **à éviter**, car malgré le fait qu'il favorise le relâchement du tonus musculaire et facilite l'endormissement, **c'est un faux ami**. En effet, ce relâchement entraîne le ronflement et le déclenchement des troubles respiratoires durant le sommeil, **provoquant un sommeil instable**, avec des éveils notamment sur la deuxième partie de la nuit. Il va engendrer plutôt des **nuits légères et peu récupératrices**.



JOUR 2



ASTUCE DU JOUR :

LES REPAS TROP LOURDS, TROP SUCRÉS OU TROP TARD PERTURBENT L'ENDORMISSEMENT. FAVORISEZ UNE ASSIETTE LÉGÈRE, RICHE EN MAGNÉSIUM ET TRYPTOPHANE.

JOURNÉE ALIMENTAIRE IDÉALE POUR LE SOMMEIL & EXEMPLES DE REPAS :

MATIN : PROTÉINÉ !



PAIN AU LEVAIN/SANS GLUTEN AVEC
BEURRE/AVOCAT/FROMAGE/PURÉE
OLÉAGINEUX
PORRIDGE D'AVOINE
YAOURT GRECQUE & OLÉAGINEUX

MIDI : ÉVITER LES
GLUCIDES RICHES.



POISSON + LÉGUMES + POMME DE TERRE

COLLATION : SUCRÉ
ET GLUCIDES
COMPLEXES.



PORRIDGE AVOINE
FRUITS, COMME LA BANANE
OLÉAGINEUX

SOIR : LÉGER,
LÉGUMES,
GLUCIDES
COMPLEXES ET
PROTÉINES
VÉGÉTALES.



SOUPE DE LÉGUME + CŒUFS
DAHL DE LENTILLES CORAIL



JOUR 3

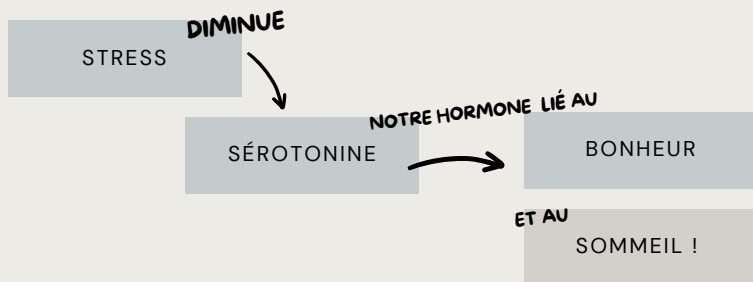
Respirez pour apaiser votre système nerveux

Le stress est le pire ennemi du sommeil.

Juste avant de s'endormir, les préoccupations mises de côté par les activités de la journée refont souvent surface. C'est également le moment où les émotions et les tensions accumulées tout au long de la journée se manifestent, tandis que les pensées anxieuses, anticipant le lendemain, prennent le dessus.

Un **cercle vicieux de « ruminations »** s'installe alors, retardant l'endormissement.

Pour que le sommeil s'installe, il est nécessaire de **préparer le corps et l'esprit au repos.**



Le stress est le pire ennemi du sommeil.

Cela passe par l'**exercice physique**, l'**alimentation** et l'**exposition à la lumière naturelle** que nous avons vue précédemment, mais aussi par des techniques de gestion du stress, des exercices de **relaxation** et de **respiration** notamment, qui peuvent être effectués à tout moment de la journée ou avant de se coucher.

JOUR 3

La cohérence cardiaque peut être bénéfique pour réguler le cortisol (l'hormone du stress), augmenter la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du bien-être) et réduire l'anxiété. Préparant donc notre corps à notre sommeil.

Elle se pratique via la méthode 365 :

3

FOIS PAR JOUR

6

RESPIRATIONS PAR
MINUTE

INSPIRATION 5
SECONDES

EXPIRATION 5
SECONDES

↑ RÉPETER

5

PENDANT 5 MINUTES

En fonction des besoins propres à chacun, différentes techniques de relaxation sont possibles pour créer un rituel avant le coucher :

La méthode de Schultz

Se relaxer par auto décontraction concentrative afin d'obtenir une déconnection générale de l'organisme. Pendant ce temps, nous nous concentrons sur les sensations corporelles (de chaleur, de respirations, de lourdeur etc.).

La méthode Vittoz

Grâce à la pleine conscience, c'est-à-dire mettre de la conscience dans chaque tâche du quotidien.

La méthode Jacobson

Contraction des muscles suivie d'un relâchement afin de créer une détente psychique et mentale.

Il est également possible de pratiquer la sophrologie, l'hypnose par des thérapeutes ou de suivre un accompagnement psychologique pour apaiser le mental et ainsi le corps.

JOUR 3



ASTUCE DU JOUR :

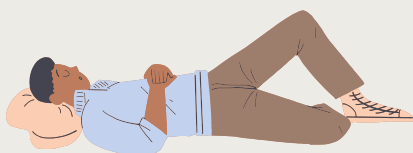
PRATIQUER UN EXERCICE DE RESPIRATION ET RELAXATION
DANS LA JOURNÉE.

AVEC L'AIDE :



DE VIDÉOS YOUTUBE DE RELAXATION OU COHÉRENCE
CARDIAQUE.

DES APPLICATIONS COMME RESPIRELAX.



JOUR 4

Les plantes, vos alliées du soir

En phytothérapie, certaines plantes agissent comme de vrais somnifères doux :

6 plantes bénéfiques pour votre sommeil :

1.Valériane

Calme l'agitation mentale et facilite l'endormissement

2.Mélisse

Relaxe le système digestif et nerveux et facilite l'endormissement

3.Tilleul

Induit une détente psychologique

4.Aubépine

Plantes calmantes, surtout sur la sphère cardiovasculaire, elle apaise les palpitations

5.Marjolaine

Calme l'excitation nerveuse

6.Passiflore

Sédative et anxiolytique, permet une détente musculaire



Demandez conseils en herboristerie

Enfin, les **plantes adaptogènes** sont des régulatrices générales et permettront d'améliorer la qualité de sommeil, mais également de **limiter la fatigue**, d'améliorer le système immunitaire et d'agir face au stress.

On retrouve la **Rhodiole** qui, avec son action anti-inflammatoire, diminuera la fatigue chronique due au stress. **L'Éleuthérocoque** et ses effets stimulants sur le **système nerveux** central et sur les surrénales, est également utilisée en cas d'insomnie.

JOUR 4



ASTUCE DU JOUR :

LA TISANE SERA À PRENDRE À DISTANCE DU SOMMEIL UNE À DEUX HEURES AVANT, ET EN PETITE QUANTITÉ POUR ÉVITER LES RÉVEILS NOCTURNES.
EN VARIANT LES PLANTES SELON VOS BESOINS.



ATTENTION CERTAINES PLANTES PEUVENT CONTENIR DES CONTRES-INDICATIONS, BIEN SE RENSEIGNER AVANT.

CERTAINES HERBORISTERIES OU MAGASINS BIO, PROPOSENT DES MÉLANGES DE PLANTES PRÊTS À L'EMPLOI POUR LE SOMMEIL, REGROUPANT UNE COMBINAISON DES PLANTES LISTÉES CI-DESSUS.

JOUR 5

La journée prépare votre nuit

S'exposer à la lumière naturelle pour réguler la production de mélatonine :

Nos yeux captent la lumière grâce à des cellules spéciales dans la rétine. Ces cellules envoient un message au cerveau pour lui indiquer s'il fait jour ou nuit.

- Quand il y a de la lumière (naturelle ou artificielle), le cerveau bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- À l'inverse, quand la lumière diminue (comme le soir), la mélatonine est libérée. Elle aide alors le corps à se détendre et à se préparer au sommeil.

L'horloge biologique ne peut être **correctement synchronisée aux 24 heures** que si les niveaux lumineux reçus au cours de la journée sont suffisants, en durée et en intensité, et si l'exposition a lieu à des moments appropriés.

Notre mode de vie est bien souvent confronté à des éclairages artificiels, dans des espaces clos que ce soit chez soi, au bureau, ou dans les transports. Nous sommes de moins en moins exposés à la lumière du jour. Prenons le temps d'aller à l'extérieur en journée et pensons à ouvrir les fenêtres dès le matin.

Le sport un atout indispensable :

Pratiquer une activité physique régulière chaque semaine peut vraiment **améliorer la qualité de votre sommeil**, car bouger aide votre corps à mieux gérer son rythme naturel (éveil-sommeil)

La qualité du sommeil est considérablement améliorée par la pratique de certaines activités physiques :

- endormissement plus rapidement
- moins de réveils nocturnes
- moins de changements de stades de sommeil
- une augmentation de la durée du sommeil

Les personnes pratiquant un exercice physique ressentent souvent une **meilleure forme dès le réveil et tout au long de la journée**, même les jours où elles ne font pas d'exercice. Une réduction de l'anxiété et une pratique régulière diminue les tendances anxieuses sur le long terme.

JOUR 5



ASTUCE DU JOUR :

LA LUMIÈRE NATURELLE EST INDISPENSABLE POUR NOTRE RYTHME BIOLOGIQUE ! COUPLÉ À UN EXERCICE PHYSIQUE QUOTIDIEN SE SERONT VOS DEUX PILIERS SOMMEIL.



TO DO :

10 MINUTES DEHORS OU PRÈS D'UNE FENÊTRE POUR S'EXPOSER À LA LUMIÈRE NATURELLE (MÊME EN TÉLÉTRAVAIL!).



PRÉVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA JOURNÉE : MARCHÉ, YOGA, CARDIO ... ET BOUGER RÉGULIÈREMENT POUR ÉVITER LA SÉDENTARITÉ.

JOUR 6

Débranchez le cerveau

(et le Wi-Fi)

Le mental en surchauffe empêche le lâcher-prise.

Les premiers Homo sapiens cessaient la plupart de leurs activités après le coucher du soleil. La lumière électrique est venue mettre un terme à cet ordre naturel, redéfinissant le sens du terme nuit pour notre société actuelle.

Les téléphones portables et écrans sont devenus omniprésents dans notre société, les réseaux sociaux et autres médias ont évolué pour susciter l'engagement et retenir notre attention. Or la **lumière des écrans mobilise l'attention**, augmente le niveau d'éveil, **retardant ainsi l'endormissement**.

La mélatonine ou hormone du sommeil est produite en situation d'obscurité par la glande pinéale. Lorsqu'elle est libérée en début de nuit, elle favorise le déclenchement du sommeil. À l'inverse, lorsque les cellules rétinienne perçoivent la lumière, sa synthèse est inhibée.

Il vaut mieux donc privilégier des activités douces, calmes dans un environnement avec lumière tamisée.

JOUR 6



ASTUCE DU JOUR :

ÉVITEZ LES SOURCES DE STRESS, LES ÉCRANS APRÈS 20H

D'AUTRES ROUTINES SUGGÉRÉES :

ÉCRITURE D'UN JOURNAL DE GRATITUDE OU DE PENSÉE
POUR LIBÉRER LE MENTAL.

LECTURE INSPIRANTE.

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE DOUCE.



JOUR 7

Écoutez votre fatigue, pas l'horloge

Apprenez à reconnaître vos signaux d'endormissement :

BÂILLEMENTS.

YEUX QUI PIQUENT.

CHUTE DE TEMPÉRATURE CORPORELLE.



C'EST LE MOMENT DE VOUS COUCHER
LE RATER PEUT VOUS "RELANCER" POUR 90 MINUTES.



BONUS

Ma routine sommeil



À IMPRIMER !

☐

MANGER LÉGER.

☐

ÉTEINDRE LES ÉCRANS 1H AVANT.

☐

CHAMBRE CALME, À BONNE TEMPÉRATURE.

☐

LECTURE OU AUTRES ACTIVITÉS CALMES.

☐

SE COUCHER DÈS LES PREMIERS SIGNES DE FATIGUE.

CONCLUSION

Rome ne s'est pas faite en un jour, votre sommeil non plus.

Le sommeil, c'est avant tout une question d'équilibre et d'écoute de soi. Il ne sert à rien de se mettre la pression pour « bien dormir » à tout prix — cela ne fait souvent qu'aggraver les choses. **Chacun avance à son rythme**, et comme pour toute habitude, un bon sommeil s'apprend, se construit, et s'entraîne avec bienveillance. **Donnez-vous le temps**, soyez patient, et surtout, doux avec vous-même.

VOUS AVEZ TESTÉ CES CONSEILS, MAIS VOUS AVEZ ENCORE DU MAL À
RÉCUPÉRER ?
CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE

JE VOUS PROPOSE UN **ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ** EN
CONSULTATION, POUR COMPRENDRE LES CAUSES PROFONDES DE VOS
TROUBLES DU SOMMEIL.



Les conseils fournis ici ne sauraient se substituer à un avis médical, la naturopathie s'inscrit dans une démarche de complémentarité, n'arrêtez jamais un traitement en cours sans l'autorisation de votre médecin qui est le seul habilité à poser un diagnostic, prescrire ou modifier un traitement allopathique.

- ELODIE JOLAIN