féminin bio

Bien dormir

ALIMENTATION, AROMATHÉRAPIE, LITHOTHÉRAPIE... CE QU'UNE NATUROPATHE CONSEILLE CONTRE LES INSOMNIES

Publié le 26 mai 2020



Béatrice Svitone

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.



La carence en sérotonine est l'une des premières causes d'un sommeil perturbé. Le riz, les légumineuses et les graines peuvent y remédier.

© Ann Danilina

Post-confinem...

Tous ses articles

Avec le rythme du confinement et les nouvelles habitudes, notre quotidien a été chamboulé, et particulièrement notre sommeil. Si vous observez des difficultés à vous endormir, voire des

insomnies, voici quelques conseils de naturopathe pour retrouver les bras de Morphée naturellement.

Les troubles du sommeil peuvent avoir diverses origines et la prise en charge doit être adaptée. Toutefois une hygiène de vie améliorera la situation.

Les différentes sources du problème

- Les grignotages pendant le confinement et le manque d'activité n'ont pas favorisé la qualité de notre sommeil. Les repas trop copieux, les excitants, sans oublier les sodas et le chocolat qui contiennent des alcaloïdes a effet excitant. Malgré les bienfaits du thé vert, il peut contenir de la caféine et de la nicotine.
- L'alcool quant à lui, assomme et provoque un endormissement rapide, mais réduit la durée du sommeil paradoxal. Les aliments sucrés provoquent des pics d'énergie non souhaitable. Tous ces éléments additionnés ou pris en excès peuvent gâcher notre sommeil. **La règle d'or est d'avoir un repas léger le soir sans source de glucide.**

>> A lire sur FemininBio Insomnies : 4 façons d'utiliser les huiles essentielles pour bien dormir

- L'adaptation du télétravail ou l'utilisation accrue du smartphone, à *scroller* sur les réseaux sociaux, notamment en fin de journée, sont également un facteur d'insomnie. La lumière bleue bloque la sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil) et nous empêche de percevoir la sensation de sommeil et va repousser l'endormissement. Activez la fonction anti lumière bleu de votre PC et mettez vos téléphones portables en mode nuit qui atténuera la luminosité de vos écrans. Facile à mettre en place !
- La sensibilité aux ondes électromagnétiques est variable selon les individus, mais elle est plus importante pendant les périodes de sommeil. Autant de raisons qui doivent nous pousser à protéger en priorité les chambres à coucher. Eloignez vos systèmes de communication des chambres, mettez le téléphone en mode avion et éteignez votre box.

Que faut-il manger le soir pour mieux dormir ?

La carence en sérotonine est l'une des premières causes d'un sommeil perturbé. Les précurseurs permettent de favoriser un bon sommeil et de lutter contre les troubles dépressifs. **Où les trouver ?**

Dans les aliments riches en tryptophane tels que le riz complet, légumineuses (haricot, pois, lentille), crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles), œufs, volailles, petit poisson gras, noix et graines. Les aliments riches en zinc et magnésium (céréales complètes, oléagineux, fruits de mer, nigari). Les assiettes devront être composées selon les besoins de chacun et adaptées à votre profil.

Quelles plantes favoriser ?

- **L'avoine** : L'avoine est une plante nutritive, reminéralisante et apaisante. Elle tonifie le système nerveux en profondeur quand on la prend sur du long-terme. À prendre en infusion tous les jours.
- **La passiflore** : La passiflore est une plante anxiolytique et légèrement sédative. Elle aide particulièrement l'insomnie, le stress. Elle diminue également l'irritabilité. À utiliser en tisane ou en gélule, au quotidien ou avant le coucher pour le sommeil.
- **L'agripaume** : Une plante aux propriétés anxiolytiques. Elle apaise l'anxiété.
- **Le tilleul** en phytembryothérapie, ses bourgeons agissent sur le tropisme nerveux majeur. Il apaise, harmonise et tonifie le système nerveux épuisé.

L'aromathérapie et la lithothérapie peuvent également être de la partie

Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de **Bergamote ou lavande**, selon votre terrain, mélangée à une huile végétale, en massage sous la plante des pieds avant le coucher, vous apaisera et facilitera l'endormissement.

>> A lire sur FemininBio Quelle pierre choisir en fonction de ses propriétés santé ?

Les vertus des pierres, sont également intéressante, une pierre d'Améthyste placée sous votre oreiller luttera contre l'insomnie et vous donnera une sensation de détente.
Bien entendu les exercices respiratoires, telle que la cohérence cardiaque dont les bénéfices ne sont plus à démontrer, soulageront vos tensions du jour et vous permettrons d'affronter la nuit avec plus de sérénité.
En prenant en considération l'ensemble de vos paramètres le naturopathe pourra vous conseiller et adapter le soin qui vous conviendra le mieux. Il y a une solution pour tout un chacun.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. Elle est **disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : **www.beatricesvitone.fr**

Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Thèmes Bien dormir Phytothérapie Stress et relaxation Naturopathie Bien-être au naturel

Mots-clés sommeil bien dormir insomnies relaxation phytothérapie naturopathie