

SE PRÉPARER AU SOMMEIL, EN PRATIQUE



Qu'est ce que l'insomnie ?

1/3 des adultes
Plus fréquente chez les femmes
Elle augmente avec l'âge.



- **L'insomnie est une impossibilité ou la difficulté de dormir, laissant l'impression d'un sommeil insuffisant.**
- **Insomnie initiale ou retard d'endormissement (>1h)**
- **Insomnie terminale, ou réveil matinal précoce**

Quand faut-il consulter ?

- Je ne dors pas assez
- Je dors trop
- Apparition de troubles de la concentration, de l'attention, de la mémoire, de la vigilance, dans la journée
- Manque d'énergie, irritabilité, anxiété, dépression.
- Je me réveille la nuit avec des idées noires
- J'ai des impatiences



La phytothérapie

- **La Mélisse :**

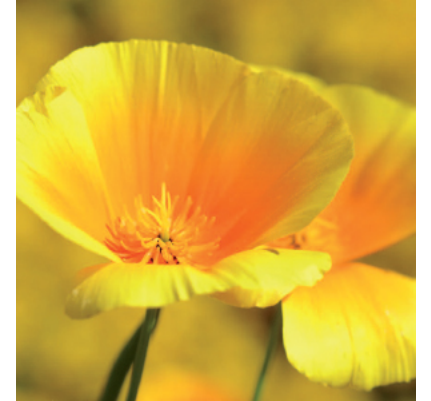
Propriétés relaxantes. En cas de sommeil perturbé, associé notamment à une période de stress.

Antispasmodique.

- **Aubépine** : réduit la nervosité, notamment en cas de perception exagérée des battements cardiaques (palpitations) après avoir écarté toute maladie cardiaque et réduit les troubles mineurs du sommeil.



L' Eschscholtzia (*Eschscholtzia californica* Cham.)



- Pavot de Californie
- **Favorise l'endormissement**
- Diminue la durée d'apparition du sommeil et améliore sa qualité

Escholtzia : cauchemars, réveils nocturnes, anxiété légère, stress, nervosité. Spasmolytique.

Contre-indications : femme enceinte et allaitante

Précautions d'emploi : IMAO ou IRS, et traitement anti-hypertenseur.

La passiflore

- Propriétés sédatives,
- anxiolytiques,
- Antispasmodique musculaire

- **Agit sur les réveils matinaux**
- **Apaise, calme**
- **Et favorise la détente musculaire.**



La Valériane

Racines

- **Anxiolytique,**
- **Hypnotique,**
- **Sédative**
- **Myorelaxante**



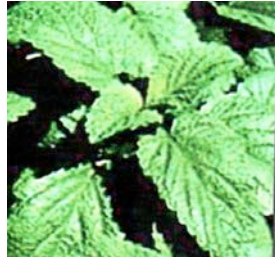
- **Indications:**

- **diminue l'anxiété et favorise le sommeil profond**

- **CI:** femme enceinte ou allaitante, enfant de moins de 12 ans et personnes allergiques aux plantes de la famille des Valérianacées.

Les tisanes

- **Melisse**



- **Tilleul**

Calmant, anxiolytique



- **Verveine**



- **Camomille**

Favorise le sommeil



- **Fleur d'oranger, hydrolat de fleurs d'oranger**



La gemmothérapie



- Bourgeons de tilleul : Augmente la durée du sommeil,

La relaxation

- Les méthodes de relaxation
- Pour se préparer au sommeil,
- Pour se détendre
- Pour évacuer le stress de la journée



Se préparer au sommeil

- Relacher les tensions
- **Respiration**
- **Etirements**



A black and white photograph of two hands in a martial arts gesture, with fingers spread and palms facing each other. The hands are positioned in the center of the frame, with the left hand slightly behind the right one. The background is a plain, light color.

Mouvements Adaptés de Karaté

MAK

la Santé par les
Arts Martiaux

La thérapie martiale adaptée à votre pathologie

Savoir Sport Santé

savoirsportsanté.fr

Savoir Sport Santé

Association loi 1901
15 bis villa Ghis 92400 Courbevoie
0662819833

savoirsportsante@gmail.com



Merci pour votre attention

Copyright © 2016 A. DrScal