



« Mieux dormir la nuit, mieux vivre le jour »



Atelier-Partage de l'AFD d'Aix-Pays de Provence 2 juin 2021

Intervention de Mme Rose-Marie MANNARINI-FAUCHER
Sophrologue certifiée F.E.P.S-Titre inscrit au R.N.C.P. reconnu de niveau III
Sophrologie Relationnelle ®

**Animation assurée par un(e) patient(e) expert(e)
de notre AFD**

Recette

« Veille/Sommeil à la sauce Bien Vivre »

d'après Caroline Rome (Réveiller son sommeil – Edition SOTECA)

- Dans une grosse marmite en fonte, selon la saison et l'envie mettre tous les ingrédients négatifs : fatigue, manque d'énergie, tensions, mauvaise humeur, déprime, cauchemars...
- Ajouter les ingrédients positifs à mi-cuisson : conseils éclairés, tonus, envie de se lever le matin, des grains de relax, un soupçon de sport, une grande cuillère de maîtrise, du calme en flocons, bonne humeur sans modération, bienveillance, rêves...
- Laisser mijoter à petit feu (patience...), sans oublier d'incorporer du rythme au bon moment, du souffle, de la rigueur...
- Rajouter les ingrédients frais au fur et à mesure, selon les besoins, en remuant avec une cuillère en bois et en évitant le moral dans les chaussettes : respirations, sorties, grand air, lumière le jour, du « se bouger » sans forcer, une cuillère à soupe de détente, et des paillettes de pénombre le soir.
- Surveiller attentivement la cuisson sans avoir le nez dessus, en prenant du recul pour laisser le temps aux senteurs de s'éveiller, de s'installer, de se diffuser.
- Goûter pour rectifier, au cas où, avec subtilité et confiance.
- Si ce n'est pas assez cuit, cultiver de la patience en lui laissant le temps de pousser à son bon rythme.
- Si c'est trop cuit, tirer les leçons pour la prochaine fois, ce n'est pas grave, tous les grands chefs sont passés par là et s'entraîner quotidiennement permet de s'améliorer.
- Si c'est cuit à point, déguster avec plaisir dans le partage et la convivialité, sans oublier de transmettre la recette à votre entourage.
- Bonne préparation pour ce plat qui se cuisine dès le matin, à consommer sans modération quand il est bien mijoté, en dégustant avec plaisir toutes les saveurs...

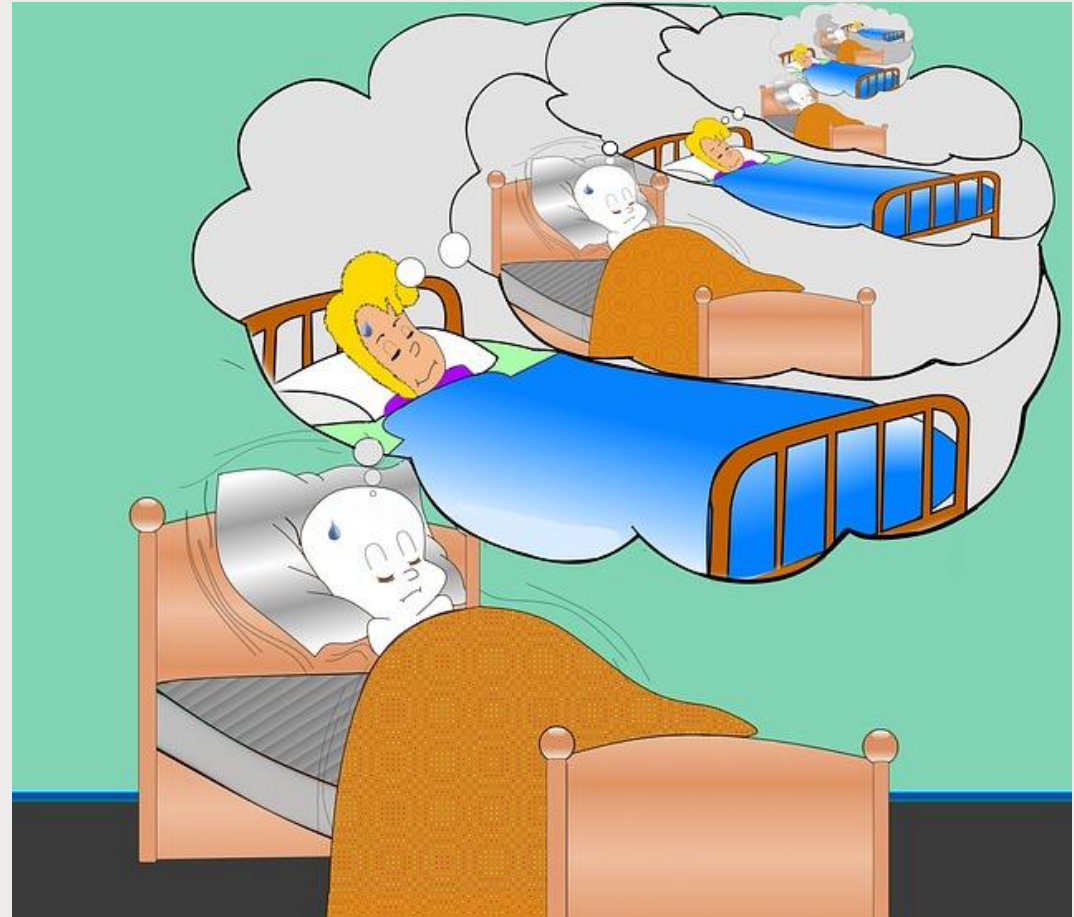
Les principales Fonctions du Sommeil

- Récupération physique
- Stimulation Hormonale
- Maturation cérébrale
- Reconstruction cellulaire
- Développement immunitaire
- Apprentissage et mémorisation

LE SOMMEIL

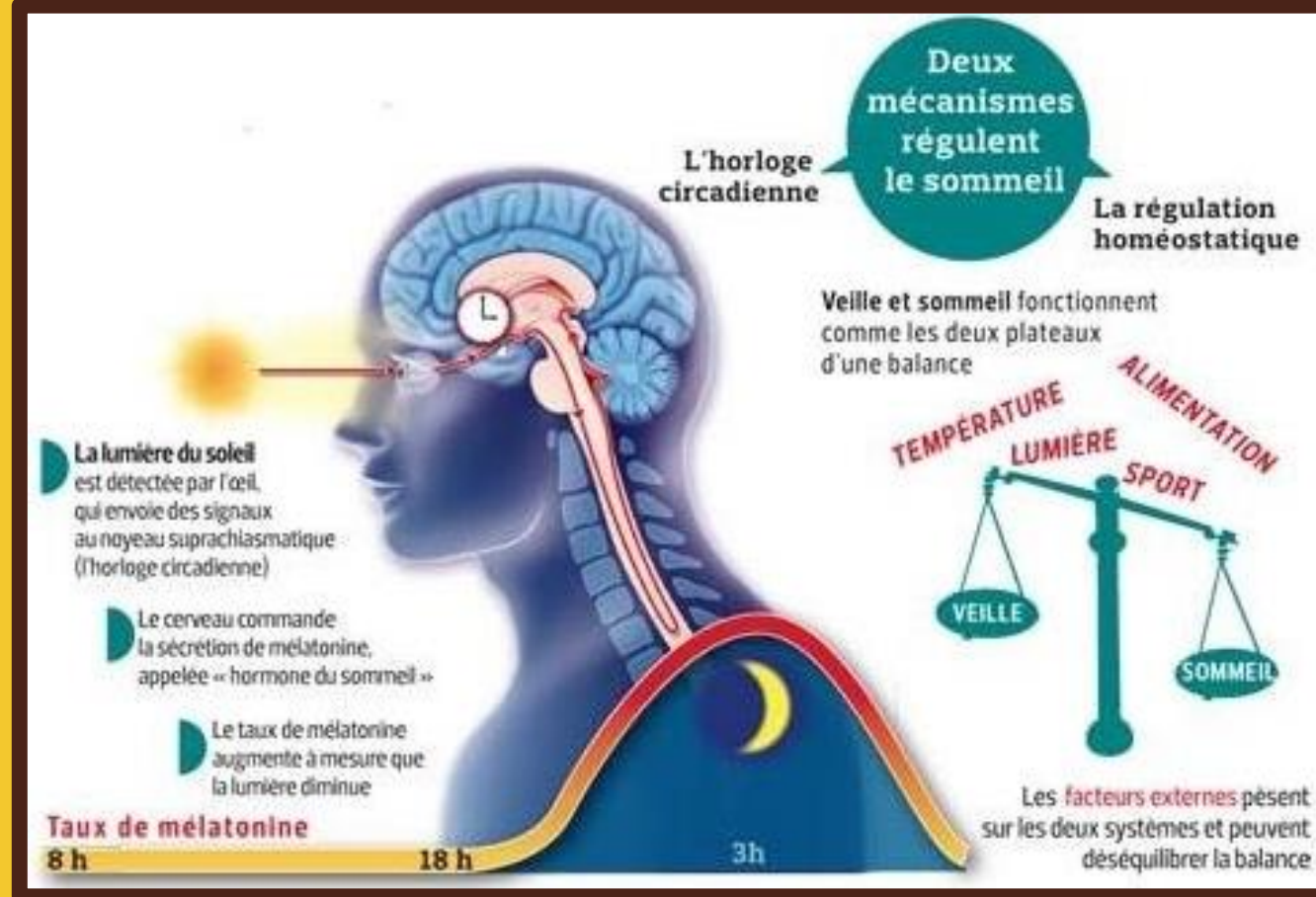
Une étape incontournable :

- Comprendre ce qui se passe lorsque je dors



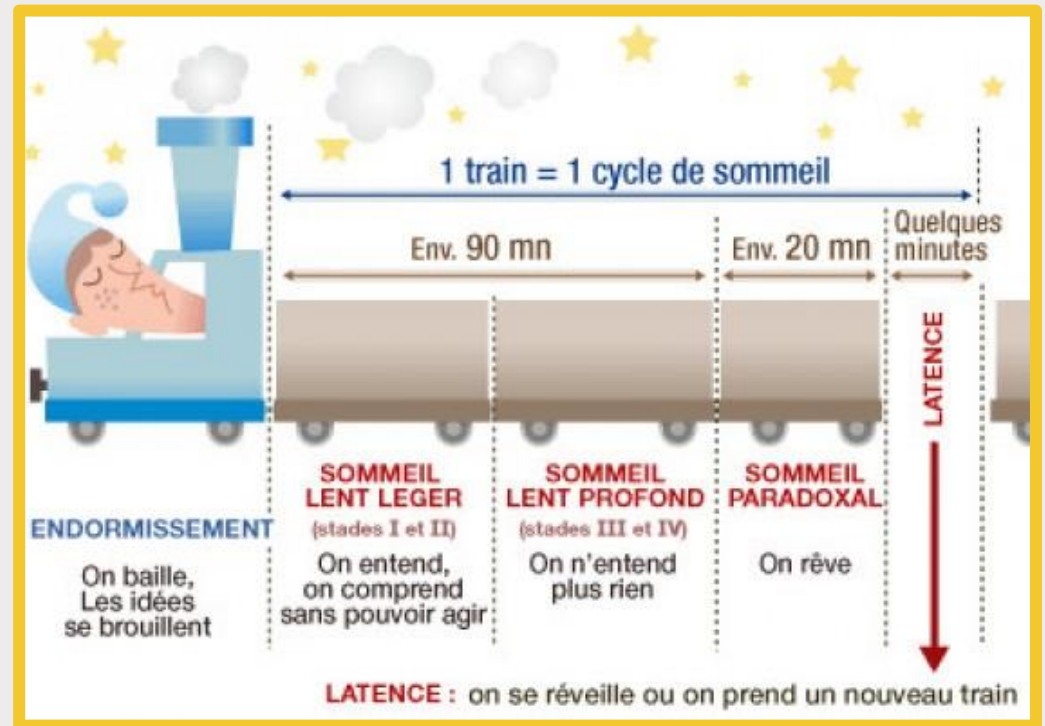
Comment fonctionne le sommeil ?

- **L'horloge biologique circadienne** réglée sur un rythme de 24h qui régule les rythmes circadiens physiologiques et biologiques
- **La régulation homéostatique** qui régule les besoins en **sommeil**. Elle correspond à l'augmentation de notre besoin de **sommeil** au cours de la journée en fonction de notre temps de veille => Plus on reste éveillé, plus on a besoin de dormir.



Les cycles du sommeil

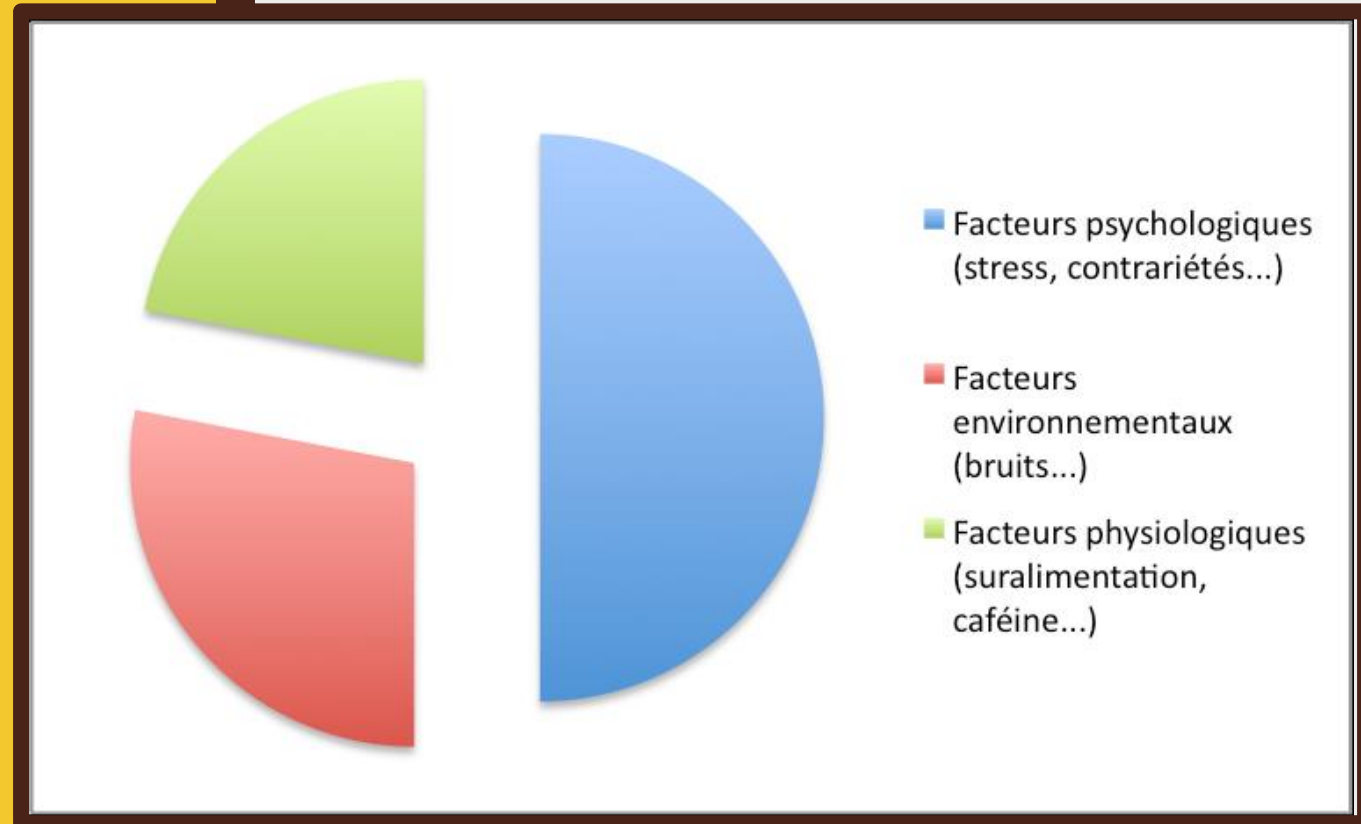
- La durée d'un cycle est comprise entre 1h00 et 2 heures => en moyenne 1h30.
- Une nuit comporte, en général, entre 4 et 6 cycles
- Au cours d'un cycle, le sommeil se divise en **sommeil lent** (3/4 de la nuit) et en **sommeil paradoxal**.
- Le **sommeil lent léger** => détente musculaire et mentale
- Le **sommeil lent profond** => Corps et cerveau au repos total... Croissance, cicatrisation, réparation cellulaire, renforcement immunité...
- Le **sommeil paradoxal** => activité cérébrale proche de l'éveil avec atonie musculaire d'où le paradoxe... période riche en rêves... Récupération psychique et nerveuse. Réparation au niveau du stress... Ce stade a, également, un rôle important dans les mécanismes de mémorisation.
- Entre chaque cycle, il y a une petite latence physiologique.
- L'humain est parfait : de la fatigue de la journée, il récupère d'abord physiquement puis mentalement.



Les troubles du sommeil

- 1 français sur 3 se plaint de troubles du sommeil

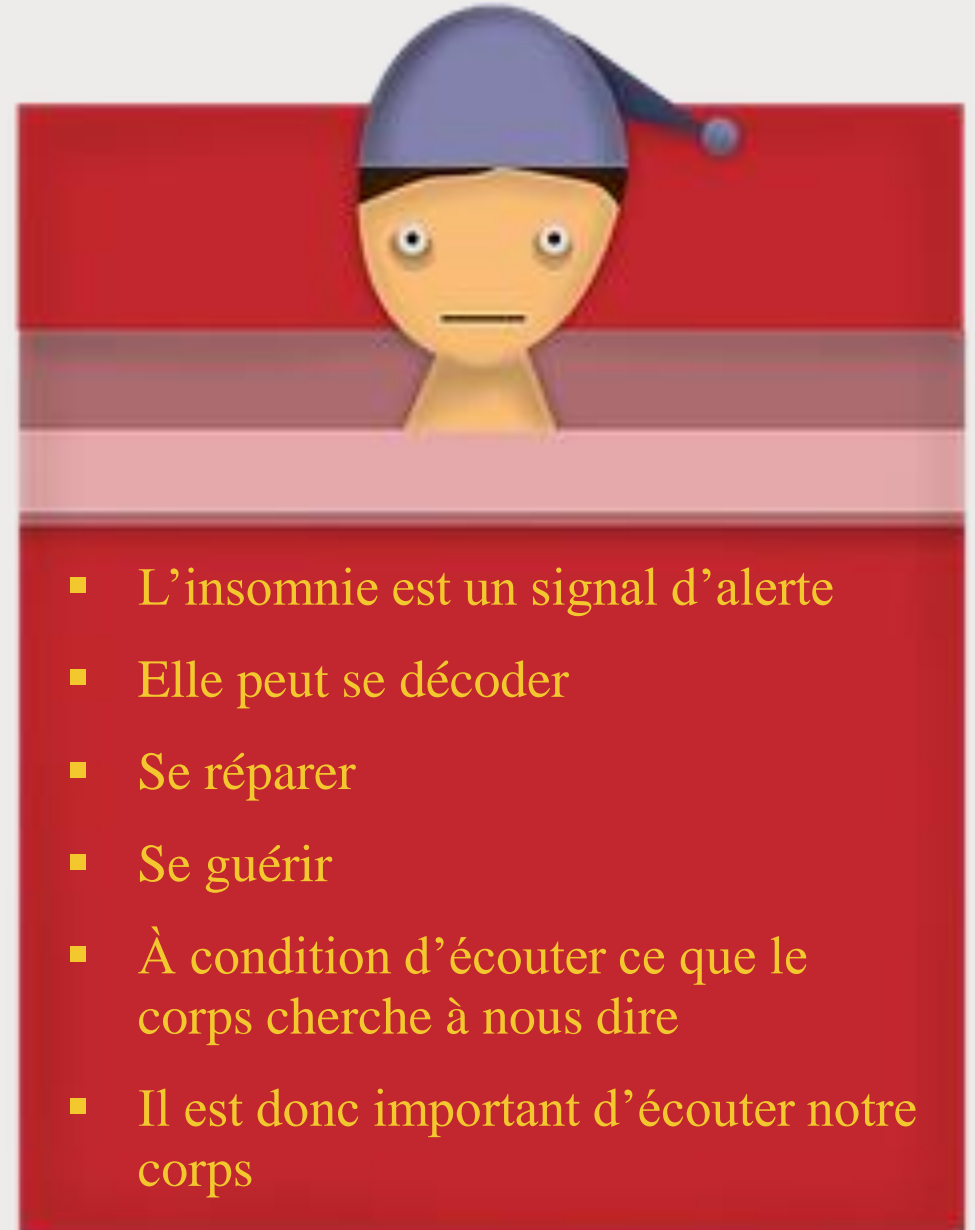
- 3 facteurs principaux



Le sommeil

- Pour apprivoiser son sommeil
- Une étape importante et incontournable :

Comprendre ce qui se passe



- Pour avoir une bonne hygiène du sommeil et éviter de souffrir de troubles du sommeil, nous pouvons aider notre cerveau, il est possible de l'entraîner.
- C'est lui qui envoie les informations et les hormones nécessaires pour favoriser un bon sommeil ou au contraire le déconstruire complètement.
- Notre horloge biologique peut aussi être facilement perturbée => Une mauvaise hygiène de vie peut mener à des troubles du sommeil sérieux.
- Notre comportement va directement venir aider au bon fonctionnement de notre cerveau et de notre horloge biologique.

Les bonnes habitudes à adopter

- Horaires réguliers de sommeil => Régler heure lever puis se coucher lorsque que le besoin est là
- Exposition régulière à la lumière => La lumière est le synchroniseur le plus puissant de l'horloge biologique.
- Éviter de faire des siestes => se détendre et éviter de dormir
- Éviter la drogue et l'alcool => on dort mal et on récupère moins bien même si on s'endort vite
- Ne pas rester dans son lit => se détendre dans la pénombre d'une autre pièce, ne pas lire dans le lit plus de 20 mn
- Ne pas regarder l'heure la nuit => le cerveau calcule ...
- Pas trop de stimulant en journée => au moins 5 heures avant de se coucher (sauf prescription médicale).
- L'atmosphère de la chambre doit favoriser le sommeil => calme, sombre, tempérée, ventilée.
- La literie doit être soignée, en bon état avec un matelas confortable.
- Repos, loisir et activité physique : la juste mesure.
- Saines habitudes alimentaires, ne pas sauter de repas et manger à heures régulières. Le dîner est à prendre entre 1h30 et 3h avant le coucher.

Sommeil et Sophrologie

- Mieux gérer son sommeil avec la sophrologie

- la **sophrologie** est une alliée incontestable dans la lutte contre l'insomnie.
- Elle recourt à des techniques qui reposent sur la **respiration**, la **détente musculaire** et la concentration sur des **idées positives**.
- Elle conduit au **relâchement** des **tensions corporelles** et **mentales**.
- Elle permet de varier les rythmes, de retrouver une capacité à jouer avec le corps dans les bascules de vigilance tout au long de la journée et en toute autonomie, afin de **mieux aborder le sommeil le soir...**



« Bon entraînement et bonne nuit !!! »

Les questions

- Gérard HOUDAER

1. Il est souhaitable d'avoir une activité reposante avant de se coucher afin d'aborder la phase de sommeil avec l'esprit apaisé.
2. S'il y a problème, 2 cas: Si le problème a une solution, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter. S'il n'en a pas, il est inutile de s'inquiéter pour le résoudre.
3. Le manque d'activité dans la journée n'est pas propice à un endormissement facile.
4. Les hydrates de carbone sont indiqués comme étant facilitateurs du sommeil (les pâtes, riz complet, pommes de terre, pain complet). Qu'en est-il?
5. Lors d'un réveil pendant la nuit: soyons positif: il me reste encore X heures avant de me lever, même 3/4 d'heure encore à dormir.
6. Un dicton: "Les pieds au chaud, la tête au frais". L'orientation du lit (Nord Sud) a-t-elle une influence sur le sommeil ?
7. Dans les chambres, de plus en plus, se trouve divers appareils (téléviseurs, radio réveil, box et wifi, téléphone portable, etc...) connectés et émettant des ondes électromagnétiques, aux normes et bien entendu sans danger... Cet environnement peut-il avoir une incidence sur le sommeil?

Passons à la pratique...

Rubrique 1.

**Des astuces pour mieux dormir – Pourquoi ?
Comment ?**

- **Le Carnet de bord * - un outil précieux**
- **Tenir un agenda du sommeil ***

**Source: « Se réconcilier avec le sommeil » - Michèle FREUD (Albin Michel)*

Rubrique 2.

Des exercices à pratiquer régulièrement.

- 1. Respirer avec le ventre**
- 2. Travailler le « lâcher-prise »**
- 3. S'exercer à la visualisation positive.**

Rubrique 1.

Le Carnet de bord *

- **Dans la colonne de gauche, tout ce qui est susceptible de favoriser votre sommeil**
- **Dans la colonne de droite, tout ce qui aggrave vos insomnies**
- **Soyez le plus précis possible dans cette observation**

**Source: « Se réconcilier avec le sommeil » - Michèle FREUD (Albin Michel)*

L'Agenda du sommeil *

- **À remplir le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit et le soir pour celui de la journée.**
- **Le remplir quotidiennement durant 3 semaines minimum**
- **Une fiche par semaine sur modèle proposé à la diapositive suivante**

Rubrique 2.

Tout un programme :
Plusieurs exercices répartis sur plusieurs rencontres pour un entraînement quotidien

La respiration

Le « lâcher prise »

La visualisation positive

Prochaine séance :
mercredi 30 juin 2021, 17h30-19h.

« Bon entraînement et bonnes nuits !!! »

