

Carole Serrat  
et Laurent Stopnicki

# Ma méthode de sophrologie POUR BIEN DORMIR



**Avec un CD audio exclusif : une séance  
de sophrologie musicale  
pour s'endormir facilement**



La solution infaillible  
et 100 % naturelle pour vaincre  
les insomnies

LE D U C . S  
E D I T I O N S

# Ma méthode de sophrologie POUR BIEN DORMIR

Vous n'arrivez pas à vous endormir? Vous vous réveillez pendant la nuit et ne parvenez plus à retrouver le sommeil? Vous avez l'impression de ne pas avoir récupéré et vous sentez fatigué au réveil?

Carole Serrat, sophrologue, et Laurent Stopnicki, musicien, vous proposent leur **méthode innovante pour vaincre l'insomnie : l'écoute d'une séance de sophrologie musicale spécialement conçue pour les problèmes d'endormissement ou de réveil nocturne.**

Cette méthode est renforcée et optimisée par nombre d'actions simples à mettre en pratique :

- **bien repérer et neutraliser les facteurs de stress**, responsable de vos insomnies (stress environnemental, professionnel, self-stress...)
- **favoriser la détente du corps et de l'esprit**, indispensable pour bien dormir (diététique du sommeil, pratiques de méditation, de yoga, automassages, rituels du coucher...)
- **améliorer votre hygiène de vie et donc celle de vos nuits** (chambre feng shui, détox de la maison, lutte contre les allergies respiratoires, les ondes électromagnétiques...)

**Retrouvez la paix intérieure  
et réveillez-vous reposé et plein d'énergie!**

**AVEC un CD audio : un somnifère 100 % naturel,  
une séance inédite et exclusive,  
pour dissoudre votre stress et vous endormir en douceur.**

***Carole Serrat** est sophrologue, coach de vie, experte bien-être du magazine Top santé et sur la chaîne MCS bien-être. Elle consulte à la maternité des Lilas et à la clinique de la Muette et fait aujourd'hui référence en matière de gestion du stress et des émotions. [www.caroleserrat.com](http://www.caroleserrat.com)*

***Laurent Stopnicki** est compositeur de musique, auteur et cinéaste. Il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact émotionnel des sons. [www.laurentstopnicki.com](http://www.laurentstopnicki.com)*

ISBN : 979-10-285-0251-5



9 791028 502515

**20 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier  
Illustration © natal2013 / Getty Images  
RAYON : SANTÉ

# MA MÉTHODE DE SOPHROLOGIE POUR BIEN DORMIR

*En bonus,  
des ancrages  
d'affirmations  
positives à télécharger,  
rendez-vous  
p. 192 !*

DE CAROLE SERRAT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*La sophrologie, c'est malin*, 2014

DE CAROLE SERRAT ET LAURENT STOPNICKI, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Ma méthode de sophrologie pour les enfants*, 2015

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur> ou scannez ce code :



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com), et sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Avec la collaboration de Fabienne Vaslet

Illustrations : Annie-France Giroud

Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0251-5

CAROLE SERRAT ET LAURENT STOPNICKI

# MA MÉTHODE DE SOPHROLOGIE POUR BIEN DORMIR

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION : <b>L'INSOMNIE, LE MAL DU SIÈCLE</b> .....	7
<b>PARTIE 1 : POURQUOI EST-CE QUE L'ON DORT MAL ?</b> .....	13
LES PRINCIPALES CAUSES D'UN MAUVAIS SOMMEIL .....	15
À QUOI SERT LE SOMMEIL ? .....	33
SE PRÉPARER AU SOMMEIL .....	43
<b>PARTIE 2 : NOTRE MÉTHODE</b> .....	57
UNE MÉTHODE INNOVANTE ET ORIGINALE .....	59
1 <sup>re</sup> ÉTAPE : LA RESPIRATION .....	75
2 <sup>e</sup> ÉTAPE : LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE .....	85
3 <sup>e</sup> ÉTAPE : LA VISUALISATION SENSORIELLE .....	90
4 <sup>e</sup> ÉTAPE : LES ANCRAGES DE LA NUIT .....	101
<b>PARTIE 3 : POUR DES NUITS AUSSI BELLES QUE VOS JOURS</b> .....	105
REPLACER LES MAUVAISES HABITUDES PAR DE BONNES ATTITUDES .....	107
OFFREZ-VOUS UNE CHAMBRE FENG SHUI .....	121
LA JOURNÉE SEREINE .....	133
<b>POUR CONCLURE</b> .....	153
<b>ANNEXES</b> .....	155
LES MÉCANISMES DU SOMMEIL .....	156
LE MYSTÈRE DES RÊVES .....	162
L'ENFANT ET LES PROBLÈMES DE SOMMEIL .....	169
REMERCIEMENTS .....	181
BONNES ADRESSES .....	181
INDEX .....	182
TABLE DES MATIÈRES .....	185

Cet ouvrage est accompagné d'un CD contenant une séance complète spécialement conçue pour vous endormir en douceur. Vous trouverez le mode d'utilisation du CD dans la 2<sup>e</sup> partie du livre, qui détaille notre méthode. Vous pouvez aussi télécharger les fichiers son à l'adresse suivante : <http://blog.editionsleduc.com/dormir-sophrologie/html>  
Ou scanner le code ci-dessous :



## ***Les plages du CD***

- 1 Prélude et respiration (4'41)
- 2 Relaxation musculaire (8'22)
- 3 La traversée (8'12)
- 4 Le jardin du sommeil (6'38)
- 5 La tonnelle (3'37)
- 6 Dream to light (3'31)

Composé et joué par Laurent Stopnicki  
Textes : Carole Serrat et Laurent Stopnicki  
Voix : Carole Serrat



# INTRODUCTION : L'INSOMNIE, LE MAL DU SIÈCLE

Douze millions de Français se plaignent de mal dormir, soit 20 à 30 % de la population (source OpinionWay pour *L'Obs* et Europe 1). Dans ce même sondage, 77% des personnes en activité déclarent se réveiller en pleine nuit.

**Nous dormons en moyenne deux heures de moins qu'il y a une cinquantaine d'années.**

Le manque de sommeil est à la fois un phénomène sociétal et un vrai problème de santé publique. La France est d'ailleurs la championne du monde de consommation de somnifères, avec plus d'un milliard de comprimés ingurgités par an par 6 millions de personnes, soit trois fois plus que la moyenne des pays occidentaux !

Cette consommation de somnifères (mais aussi d'antidépresseurs) est en constante augmentation. Or, on sait aujourd'hui que ces médicaments n'améliorent pas le sommeil sur le long terme et qu'ils induisent des effets secondaires entravant même la reprise d'un sommeil naturel.

En milieu professionnel, l'insomnie entraîne une baisse d'efficacité et de rendement. Elle est associée à une plus grande fréquence

d'arrêts de travail, de consultations médicales et d'hospitalisations. Un salarié sur deux estime ne pas dormir suffisamment et cette proportion est en augmentation constante.

*Les femmes semblent plus insomniaques que les hommes avec un rapport de deux femmes pour un homme et ce, dès la puberté.*

Les insomnies apparaissent souvent entre 20 et 30 ans, âge où l'on entre dans la vie active, où l'on doit faire ses premiers choix et où l'on est confronté à la réalité du monde du travail.

#### UNE HORLOGE BIOLOGIQUE DIFFÉRENTE CHEZ LES HOMMES ET CHEZ LES FEMMES

Selon une étude américaine réalisée en collaboration avec un chercheur de l'Inserm, l'horloge avance plus vite chez la femme qui a 2,5 fois plus de risque d'avoir un rythme circadien (voir p. 159) inférieur à 24 heures. Ce décalage explique pourquoi l'insomnie touche deux fois plus de femmes que d'hommes. Celles-ci ont tendance à se coucher et à se lever plus tôt.

Les adolescents, en particulier, souffrent d'un manque de sommeil ; ils restent trop longtemps devant un écran avant d'aller dormir : smartphones, tablettes, ordinateurs, télévision, consoles de jeu perturbent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

De plus en plus de livres et de programmes sont consacrés à la nutrition, à la diététique et le public a, dans son ensemble, compris la nécessité d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Il

serait salutaire de communiquer également sur les conséquences désastreuses du manque de sommeil. En effet, on ne peut ignorer le rôle prépondérant qu'il joue dans notre vie. Nous passons un tiers de notre existence au lit et dormons 24 ans en moyenne, 24 années au cours desquelles notre organisme se reconstitue et se régénère.

Nous nous sommes particulièrement intéressés à ce sujet après avoir publié nos premières séances de sophrologie en musique, alors sur CD uniquement. En effet les premiers courriers que nous avons reçus émanaient de personnes nous remerciant d'avoir retrouvé le sommeil grâce à ces séances.

Par la suite, lorsque nous avons commencé à faire des séances en direct, puis à publier des livres, d'autres témoignages nous ont confirmé les effets positifs de nos séances sur le sommeil.

*En réalité des millions de gens, conscients des effets nocifs des somnifères, se mettent en quête de conseils et de méthodes efficaces pour vaincre l'insomnie.*

Après les attentats de Paris, les médecins et pharmaciens ont constaté un accroissement de la consommation de somnifères et d'anxiolytiques. Il nous a paru très important, en ces temps de crise, de consacrer un ouvrage entier au sommeil, avec la conception d'une séance audio spécialement élaborée pour vous aider à vous endormir en douceur.

Ce projet de livre-CD, longuement mûri, est constitué d'une séance audio complète pour entrer dans l'état du sommeil, qui est une véritable méthode anti-insomnie, et du présent ouvrage

dans lequel nous vous proposons des conseils, des pratiques et des recommandations pour optimiser l'impact de la séance.

*Car le sommeil, c'est aussi une question d'hygiène de vie, et certaines mesures permettent de favoriser le calme et de réunir les conditions favorables à une bonne nuit de sommeil.*

Les insomniaques chroniques devront être assidus dans la pratique de la méthode et l'observation des mesures que nous préconisons. Plus l'insomnie est ancienne et donc ancrée, plus elle nécessitera de la constance pour la vaincre.

Mais nous avons une bonne nouvelle pour vous : retrouver un bon sommeil est tout à fait possible, même pour des insomniaques chroniques. Nous allons vous guider pour y parvenir, comme nous avons guidé avec succès des milliers de personnes avant vous.

#### PRÉCISION

Si vous souffrez d'insomnie persistante, il est indispensable que vous consultiez votre médecin afin de vérifier que celle-ci n'est pas due à une pathologie.

Bien entendu, même si vous êtes atteint d'une maladie qui contrarie votre sommeil, vous pouvez tout à fait suivre notre méthode, qui sera pour vous une précieuse alliée. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Vous le savez certainement, la sophrologie et la méditation font aujourd'hui partie de ce que l'on nomme « l'arsenal thérapeutique », et la plupart de ces disciplines sont pratiquées en milieu hospitalier. Vous pouvez donc avoir un dialogue ouvert avec votre médecin sur le sujet et au besoin lui faire découvrir notre méthode et notre séance audio.

Les neurosciences ont montré, grâce à des examens menés par IRM (imagerie par résonance magnétique) les effets positifs de la sophrologie, de la méditation et même de la musique sur les aires cérébrales.

Les publications dans les revues médicales et scientifiques se sont multipliées. Elles ont montré que ces disciplines, auxquelles nous nous sommes formés et qui nous ont inspirés, ont considérablement aidé et soulagé les malades.

*Les neuroscientifiques ont constaté que le cerveau était malléable (neuroplasticité neuronale) et que l'on pouvait modifier notre état d'esprit, nos habitudes mentales, nos structures cérébrales et créer de nouvelles connexions neuronales.*

Ce que nous avons constaté lors de nos séances de manière empirique est aujourd'hui validé, unanimement reconnu et nous nous en félicitons !

Notre méthode est 100 % naturelle et ne présente aucun effet secondaire. À l'inverse, elle aura des effets bénéfiques sur votre sommeil mais aussi sur votre état général, et notamment votre système immunitaire, hormonal, cardiovasculaire. Nous en détaillerons tous les bienfaits aux p. 70-72.

Grâce à cet ouvrage, vous allez pouvoir (re)trouver le chemin de la détente et du sommeil.

Dans la première partie de ce livre, nous vous expliquerons en détail les causes de l'insomnie et vous donnerons des **conseils pour mieux vous préparer au sommeil**.

Nous détaillerons ensuite, dans la deuxième partie, tout le processus de **notre méthode** que vous pourrez expérimenter et pratiquer avec la séance audio.

Une troisième et dernière partie vous proposera de **modifier vos habitudes** et vous donnera les clés pour **passer une journée sereine**, du lever au coucher.

Enfin, vous trouverez en **annexe** des explications simples sur les mécanismes du sommeil et des rêves.

Partie 1 :

**POURQUOI  
EST-CE QUE L'ON  
DORT MAL ?**





# LES PRINCIPALES CAUSES D'UN MAUVAIS SOMMEIL

## **LES FACTEURS PHYSIOLOGIQUES**

Les problèmes de santé perturbent le sommeil. Si vous souffrez d'insomnie chronique, nous rappelons ici qu'il est indispensable de consulter un médecin qui posera un diagnostic et traitera une éventuelle pathologie. Les principales pathologies que l'on rencontre en cas d'insomnie sont le reflux gastro-œsophagien, l'asthme, les maladies traitées par cortisone, les maladies inflammatoires. Les 3 symptômes les plus fréquents sont ceux décrits ci-dessous.

### ***Le syndrome d'apnée du sommeil***

Il est lié à une obstruction au niveau du pharynx, provoquant un arrêt respiratoire durant quelques instants, au cours du sommeil. Comme l'oxygène ne parvient plus au cerveau du dormeur, celui-ci se réveille avec une sensation d'étouffement ou d'angoisse.

### ***Le syndrome des jambes sans repos***

Il s'agit de sensations désagréables au niveau des membres inférieurs, parfois accompagnées de mouvements intempestifs au cours de la nuit.

## ***Les ronflements***

Le ronflement est dû à l'obstruction d'un conduit respiratoire au cours du sommeil. Le son émis est provoqué par la vibration du voile du palais lorsque les poumons luttent pour obtenir une entrée d'air affaiblie ou déviée.

Ces gênes peuvent être occasionnées par des facteurs anatomiques : tissus adipeux excessifs dans la gorge, grosses amygdales, déformations nasales, mais aussi par des excès (soirées trop arrosées, dîners trop lourds, cigarettes...). Celui qui ronfle ne se rend même pas compte du bruit qu'il émet mais son/sa conjoint/e ou ses voisins, eux, sont aux premières loges...

Une personne sur huit ronfle, les hommes davantage que les femmes. Si vous avez des problèmes de ronflements, nous vous encourageons à pratiquer les exercices de respiration proposés dans cet ouvrage.

## **LES FACTEURS SOCIAUX ET ENVIRONNEMENTAUX**

Le stress interne est la principale cause d'insomnie, nous y reviendrons en détail un peu plus loin (p. 26-32), mais il est bon d'évoquer également les facteurs externes, qui peuvent impacter notre moral et provoquer du stress. Il s'agit des nuisances sonores et lumineuses, des ondes électromagnétiques, du travail de nuit, des horaires tournants, du décalage horaire (jetlag), etc.

### LE JETLAG SOCIAL

Certaines personnes sont par nature des couche-tard et des lève-tard, ce qui leur pose parfois problème notamment dans leur vie professionnelle. D'ailleurs, les lève-tard sont souvent moqués – à tort car nous n'avons pas tous le même rythme biologique. Cela peut aussi être le cas, par exemple, de certains enfants qui doivent parfois se lever à 5 heures pour attraper le car de ramassage scolaire et, plus tard, pour les adultes devant rejoindre leur entreprise à des horaires imposés, qui ne leur conviennent pas. L'idéal serait d'avoir des écoles, des entreprises aux horaires glissants qui permettraient à certains de pouvoir arriver plus tard... mais bien sûr, les problèmes d'organisation sont difficiles à résoudre, en particulier pour les élèves !

En revanche, à l'âge adulte, le télétravail ou les professions libérales sont bien adaptés à ce type de personnes (que nous surnomons les « tard-tard » !).

### ***Les nuisances sonores***

Le bruit est un facteur de stress important. Même les bruits familiers – auxquels on ne prête plus attention et que l'on parvient à éluder, consciemment ou non – sont générateurs de stress. L'être humain est généralement responsable de la pollution sonore car dans la nature, les sons sont le plus souvent apaisants. Les bruits créés par l'homme sont agressifs : circulation automobile (camions, notamment), klaxons, travaux, usines, appareils électriques...

Les sons entrent par le canal auditif et agissent directement sur le système nerveux. La nuit, l'ouïe n'est jamais coupée ; c'est la raison pour laquelle nous pouvons être réveillés par un bruit intempestif.

***C'est par sa perception auditive que l'homme préhistorique était averti des dangers dans l'obscurité de la nuit et cette vigilance s'est transmise de génération en génération.***

Les personnes qui vivent en ville savent que le bruit provoqué par les voisins peut être un motif majeur de tensions et de réveils intempestifs (ainsi, d'ailleurs, que les bruits de la rue). C'est un sujet de discordance très fréquent. Parfois, la vie en devient intenable.

Quant à ceux qui vivent à la campagne, ils peuvent être réveillés par les aboiements des chiens, le chant du coq, la débroussaillageuse du voisin !...

☞ *Nous verrons dans la 3<sup>e</sup> partie comment remédier à ces éléments sonores gênants (p. 114-115).*

### ***Des lumières trop LED***

Arrêtons-nous un instant sur ce phénomène qui influe non seulement de manière défavorable sur notre sommeil mais aussi sur la santé de nos yeux. Certains écrans dits « LED » (téléviseurs, tablettes, téléphones et ordinateurs portables) émettent une lumière bleue, même si elle nous paraît blanche. Cette lumière bleue agit directement sur la glande pinéale – située dans le cerveau – en inhibant la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Cette production amoindrie de mélatonine peut entraîner des troubles comportementaux, des troubles du sommeil et elle est constatée dans la dépression saisonnière.

Par ailleurs, depuis quelques années, les classiques lumières orange jaune ont été remplacées par des ampoules LED, sous

prétexte d'économies d'énergie. Malheureusement, si économie il y a, elle ne se réalisera pas dans le cadre de l'assurance maladie, car la lumière émise par ces ampoules agit cinq fois plus que les lumières classiques sur l'inhibition de la mélatonine.

Selon le professeur Abraham Haim, de l'université de Haïfa, l'exposition prolongée à cette lumière bleue perturbe le rythme biologique qui s'est développé sur des centaines de millions d'années d'évolution. La mélatonine est en effet essentielle pour notre équilibre. Des expérimentations réalisées sur des souris révèlent même un lien entre la suppression de mélatonine et le développement de tumeurs.

Certains utilisateurs se plaignent aussi de symptômes liés à un autre problème occasionné par les écrans LED : il s'agit du scintillement (*flickering*) que l'on ne perçoit pas mais qui est réel. Ces symptômes, certains d'entre vous les ont peut-être déjà constatés : fatigue oculaire, sécheresse des yeux, maux de tête.

☞ *Nous verrons également dans la 3<sup>e</sup> partie comment remédier à ce problème (p. 143-147).*

### ***Les ondes électromagnétiques***

Nous nous intéressons particulièrement à ce sujet controversé – les opérateurs de téléphonie ne se privent d'ailleurs pas de financer des études officielles afin de démontrer l'innocuité de leurs installations et de leurs appareils. Sous prétexte de modernité et de progrès, en l'occurrence la course effrénée à la vitesse de connexion, les opérateurs propagent leurs installations, avec la bénédiction des pouvoirs publics. Les antennes sont de plus en plus puissantes, donc de plus en plus nocives.

Elles permettent surtout de vendre de nouveaux produits dont l'obsolescence programmée va devenir aussi rapide que leur vitesse de connexion. Grâce à ce « progrès », nous sommes donc immergés dans un bain électromagnétique.

*On estime à ce jour que 5 à 10 %  
de la population est électrosensible.  
Mais d'une façon ou d'une autre, nous  
sommes tous atteints par ces ondes, comme  
nous le sommes par la pollution de l'air.*

Les effets sont cumulatifs et ne sont pas ressentis de la même façon selon les individus. Les principaux symptômes de l'électrosensibilité sont l'agitation, la confusion, la migraine et les maux de tête, les fourmillements dans les membres, la fatigue, le manque de concentration, la nervosité et, pour ce qui nous occupe ici, les insomnies.

Tout comme l'accumulation de pesticides peut engendrer des pathologies sévères, l'accumulation des ondes peut déclencher des symptômes alarmants. Cette accumulation d'ondes peut avoir lieu du fait de conversations prolongées avec des téléphones mobiles, de connexions internet avec wifi, de téléphone fixe sans fil, de four à micro-ondes. Si vous vous trouvez à proximité d'une antenne, vous avez encore davantage de risque d'être atteint.

Le premier remède, vous l'avez à présent à portée de la main, puisqu'il s'agit de notre méthode, qui soulage considérablement les personnes électrosensibles. Elle induit en effet un recentrage, une réharmonisation cellulaire, grâce au protocole que nous avons mis au point.

Vous constaterez par vous-même les effets bénéfiques de la séance et la diminution des symptômes de nervosité et de stress.

☞ *Nous vous indiquerons p. 110-114 les mesures à prendre pour atténuer les effets de ces ondes qui perturbent notre équilibre nerveux et, par voie de conséquence, notre sommeil.*

### ***La pollution intérieure***

Des études réalisées par le Dr Squinazi, responsable du service de pneumologie et d'allergologie à l'hôpital universitaire de Strasbourg, montrent que l'air intérieur est davantage pollué que l'air extérieur, ce qui peut entraîner des allergies et des pathologies qui entravent le sommeil (asthme, rhinite, toux, migraine).

Nous passons sans même nous en rendre compte 90 % de notre temps dans des milieux fermés. Isolants, revêtements plastiques, détergents, déodorants libèrent des composés organiques volatils (benzène, naphthalène, formaldéhyde) qui finissent par s'accumuler dans l'organisme et perturbent notre équilibre nerveux, sans parler bien sûr de la fumée de cigarette, des cuissons dans des cuisines mal ventilées ou d'appareils de combustion mal réglés.

Cet équilibre nerveux rompu a donc lui aussi une influence néfaste sur notre sommeil, c'est une raison supplémentaire pour s'en préoccuper.

☞ *Nous vous donnerons aux p. 115-120 des conseils pour améliorer la santé de votre habitat et, par voie de conséquence, la vôtre.*

## ***Une chambre « anti-sommeil »***

Nous passons un tiers de notre existence dans notre chambre et celle-ci devrait être dédiée uniquement à notre sommeil et à nos relations intimes. Il ne faut donc pas négliger l'agencement de la chambre à coucher. Or nous sommes toujours surpris de voir des dossiers professionnels et des appareils électriques dans une chambre : téléviseurs, ordinateurs, tablettes et plus récemment, téléphone portables. Rappelons que ces appareils sont des **perturbateurs de sommeil**.

☞ *Nous verrons aux p. 121-132 les préconisations du feng shui pour composer une chambre paisible, propice à un sommeil de qualité.*

Nous nous intéresserons également à la literie sur laquelle on essaie trop souvent – à tort – de réaliser des économies de bout de chandelle. Une literie inadaptée ou de mauvaise qualité ne nuit pas seulement à votre sommeil mais à votre organisme tout entier, et en particulier à votre colonne vertébrale.

*Tant de gens se plaignent de douleurs dorsales et ne pensent même pas à changer de literie... les tensions musculaires, les douleurs perturbent notre sommeil et peuvent même avoir une influence néfaste sur nos rêves.*



## LES MAUVAISES HABITUDES

Sédentarité, repas trop lourds, consommation de substances nocives (alcool, tabac, caféine, drogues...).

### *La sédentarité*

Une activité physique insuffisante peut nuire à la qualité de notre sommeil. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) rappelle que le manque d'activité physique nuit à notre santé physique et psychique. Cette inactivité peut amplifier les périodes de déprime et d'anxiété et entraîner des difficultés d'endormissement.

#### DU SPORT, OUI, MAIS PAS TROP TARD !

En augmentant la température du corps, le sport stimule la vigilance et il peut être difficile de s'endormir après un effort prolongé. En revanche, un sport pratiqué dans la journée est particulièrement bénéfique au sommeil. Entraînez-vous, donc, mais essayez, dans la mesure du possible, de pratiquer votre activité sportive de façon à la terminer avant 20 heures.

### *Une mauvaise digestion*

Un dîner trop lourd, une digestion difficile peuvent troubler notre sommeil. Notre organisme doit monopoliser toute son énergie pour assimiler les graisses et les protéines. Une digestion difficile peut même provoquer des réveils intempestifs et des rêves angoissants.

🗨 *Nous verrons aux p. 108-109 quelle alimentation adopter pour mieux dormir.*

## ***L'alcool***

Si, à faible dose, l'alcool favorise la somnolence et l'endormissement, il nuit à la qualité de notre sommeil. Après avoir provoqué l'endormissement, il entraîne des sécrétions d'adrénaline et bloque l'entrée du tryptophane (précurseur de la mélatonine) dans le cerveau. Ces deux facteurs empêchent le sommeil de passer à la phase profonde (*voir* p. 156-157).

La seconde partie de la nuit peut être jalonnée de multiples réveils. L'alcool réduit le temps de sommeil paradoxal (*voir* p. 157) et accentue les problèmes respiratoires. Quant aux réveils, ils sont souvent précoces mais toujours difficiles. On a coutume d'appeler cela la « gueule de bois », un état caractérisé par un cortège de symptômes bien connus : bouche pâteuse, haleine fétide, nausées, maux de tête, mauvaise humeur, baisse de la libido...

## ***Le tabac***

La consommation de tabac entraîne des difficultés d'endormissement et une somnolence matinale. Lors d'un sevrage, on constate une fragmentation du sommeil. La nicotine est un stimulant qui maintient en éveil et altère notre sommeil : plus l'on consomme de cigarettes et plus la qualité du sommeil se dégrade. De récentes études montrent que la consommation de tabac perturbe notre rythme circadien (*voir* p. 157).

### ***La caféine***

Tout le monde sait que la caféine stimule le système nerveux. Plus précisément, elle bloque l'action de l'adénosine sur le cerveau et inhibe la sécrétion de mélatonine jusqu'à 6 heures après sa consommation. Or, l'adénosine favorise le sommeil et la mélatonine est indispensable au sommeil. Si l'on a des problèmes de sommeil, il faut donc éviter de consommer des boissons contenant de la caféine (café, bien sûr, mais aussi thé et certains sodas à base de kola – à plus faible dose, toutefois).

### ***Le cannabis***

S'il peut avoir des effets anxiolytiques et sédatifs lorsqu'il est pris occasionnellement, le cannabis s'avère néfaste lorsqu'il est consommé régulièrement. En effet, il peut modifier les rythmes du sommeil en agissant sur la sécrétion de mélatonine, contribuant alors à entretenir un rythme de sommeil irrégulier, voire décalé. Il raccourcit également la durée du sommeil paradoxal (*voir p. 157*) et entraîne une altération des fonctions intellectuelles (problèmes de concentration, de mémoire, démotivation).

#### **À SAVOIR**

Même si ce n'est pas l'objet de ce livre, signalons que notre méthode se montre très soutenante et efficace pour les personnes qui ont pris la décision de se libérer de la dépendance de ces substances et qui souffrent d'addiction. En complément d'un traitement adapté, elle les aide à (re)trouver le calme et à (re)prendre le contrôle de leurs émotions.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Ma méthode de sophrologie pour bien dormir

Carole Serrat et Laurent Stopnicki



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S