



## CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

La privation de sommeil est nocive à la guérison. En effet, un sommeil de bonne qualité est sans doute l'ingrédient le plus important pour avoir une santé optimale. Le manque de sommeil est presque toujours associé à la fibromyalgie. En fait, l'insomnie est l'un des critères diagnostiques de cette pathologie. Tant de personnes souffrant de fibromyalgie prennent des somnifères et ne se sentent toujours pas reposées le matin. Le fait est qu'il n'y a rien de similaire au sommeil naturel. Le « sommeil » induit par les médicaments n'est tout simplement pas le même.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les personnes atteintes de fibromyalgie et d'autres ne dorment pas bien. Parmi celles-ci figurent des déséquilibres hormonaux, des déficiences nutritionnelles, des problèmes de digestion, des douleurs ... Chacun de ces problèmes doit être abordé. Cependant, si des efforts directs (de la part du patient) ne sont pas réalisés afin de rétablir le cycle du sommeil circadien ou le rythme de sommeil quotidien, il peut être insuffisant de traiter les causes d'un sommeil médiocre. Les recommandations suivantes ont été mises en place pour cela. Elles devraient être utilisées jusqu'à ce que le rythme circadien ait été rétabli et à chaque fois que le sommeil est perturbé.

**Dormez dans le noir** : votre chambre doit être plongée totalement dans le noir. Il est également important de désactiver ou d'éteindre les lumières de tout appareil électrique (ex : téléphone portable, réveils, détecteur de fumées, lecteur DVD, télévision) et de cacher toute lumière s'échappant des rideaux ou des portes et/ou fenêtres. Parfois, il vous sera nécessaire d'utiliser du « scotch électrique noir » afin de cacher les petites lumières LED de certains appareils électroniques.

**Minimiser le bruit** : réduire l'interférence sonore autant que possible tout au long de la nuit. Si nécessaire, utilisez des boules Quies réduisant le bruit. Une autre option est d'écouter une musique apaisante afin de minimiser les perturbations sonores. Au début, si votre partenaire vous réveille (ex : ronflements), vous devriez dormir seul(e). Une fois que votre sommeil sera de meilleure qualité, vous pourrez dormir avec elle/lui normalement.

**Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour** : le sommeil repose sur un rythme circadien. Cela signifie qu'il dépend d'un cycle quotidien de « routine ». Choisissez une heure de coucher qui vous arrange le plus de façon à respecter ces heures (de coucher et de lever) tous les jours ! Pour vous aider à faire cela, vous pouvez faire deux exercices.

1. **Au coucher** : pour activer le mécanisme de sommeil de votre corps, frottez les deux os mastoïdes (les bosses juste derrière les oreilles) jusqu'à ce que vous ressentiez une « vague de somnolence ». Cela se produit généralement dans les 10 à 15 secondes. Si rien ne se produit après 90 secondes, arrêtez car cela ne vous aidera pas. Vous devez alors apaiser votre corps et/ou votre esprit grâce à la lecture, aux étirements, à la respiration consciente ou encore à la méditation. Frottez les deux os mastoïdes chaque



## CENTRE CHIROPRACTIQUE LYON 1

nuit au moment où vous avez décidé de vous coucher jusqu'à ce que votre corps soit ajusté à ce rythme. Faites cela quand vous vous couchez et lorsque vous avez du mal à aller vous coucher. Faites également ceci si vous vous réveillez pendant la nuit et avez du mal à retrouver le sommeil.

2. **Au réveil** : afin de programmer le temps d'éveil de votre corps, frottez le point de la Rate 21 (au niveau de la cage thoracique gauche, à mi-chemin entre l'aisselle et le bord inférieur des côtes) pendant 30 secondes. Ensuite, frottez immédiatement les deux oreilles en commençant par le bas jusqu'en haut, comme si vous essayiez de dérouler ou d'aplatir les oreilles avec le pouce au niveau de l'arrière de l'oreille et l'index ramenant l'oreille vers l'arrière. Faites un passage vers le haut puis vers le bas. NOTE : cela marche également pour programmer les cycles de sommeil des nourrissons.

**Évitez tout stimulant et toute activité stimulante après le dîner (19h)** : cela comprend les aliments sucrés, la caféine, la nicotine, tout médicament et compléments nutritionnels ayant des ingrédients stimulants, la télévision, les lumières vives, les disputes, les activités physiques agressives, les romans à suspens etc.

**Aucun appareil électronique fonctionnant à moins de 1.50m.** Cela comprend les réveils et les téléphones portables qui ne sont pas en « mode avion ». Débranchez tout appareil électronique.