



Le sommeil (1^{ère} partie)

Comme à chaque fois, le **changement d'heure** a été au milieu de beaucoup de discussions. Cela nous a permis de nous interroger sur notre sommeil. Un proverbe français dit : « Le sommeil est la moitié de la santé ». **Mais...**

...POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE DORMIR ?

Pour permettre une récupération à notre organisme, mais aussi pour améliorer notre **mémoire** et nos capacités d'**apprentissage**. D'autre part, en dormant, notre température et notre tension artérielle baissent sensiblement ce qui nous permet d'**économiser de l'énergie**. Nos cellules en profitent pour se régénérer et nos défenses pour se renforcer. Enfin, dormir permet de **réguler notre appétit** et de remettre nos pendules biologiques à l'heure.

FAUT-IL DORMIR LONGTEMPS POUR PERMETTRE TOUT CELA ?

Cela est variable et individuel, **selon votre âge**, le lieu (notamment l'altitude) et votre constitution de départ. Un critère déterminant pour savoir si vous dormez assez est votre **forme physique et psychologique** à votre réveil. Durant la journée, vous devez pouvoir réussir à vous **concentrer** et mener une activité normale, sans période de somnolence. [Quelques normes par ici](#)

QUELLES SONT LES CONSEQUENCES D'UN MAUVAIS SOMMEIL ?

Beaucoup de symptômes peuvent être liés à un mauvais sommeil :

- ✓ **Digestifs** : risques augmentés de diabète, d'obésité et d'hypercholestérol, sans parler de perturbation de la flore.
- ✓ **Cognitifs** : baisse de la mémoire, confusion, concentration,...
- ✓ **Rythme cardiaque et tension artérielle** perturbés
- ✓ Perturbation voir **blocage des éliminations** normales du corps
- ✓ **Dévitilisation** et mauvaise utilisation des minéraux
- ✓ **Vieillesse** cutané et mauvaise réparation lésionnelle/cicatrisation
- ✓ **Baisse de l'immunité**
- ✓ **Compression des vertèbres**
- ✓ **Baisse de la libido**
- ✓ Augmentation de l'**anxiété**, voir de l'**agressivité** pouvant aller jusqu'à la **dépression nerveuse**.

Existe-t-il des solutions naturelles ?

Oui, nous en parlerons dans la prochaine lettre mais en attendant, n'hésitez pas à en parler à [votre thérapeute](#) et pensez aux astuces simples comme d'**alléger le repas du soir**, et notamment les [aliments à IG élevés](#).

Côté recette



Cocktails aux eaux florales :

Des idées avec et sans alcool mais toujours avec le plaisir ! [Suivez-le guide.](#)

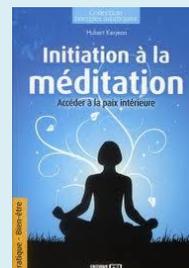
L'Astuce en plus



Idée de cadeau pour Noël :

Faites vos sels de bains grâce à mes [recettes](#) plaisirs faciles aux huiles essentielles

Le coin lecture



Vous avez envie de vous mettre à la méditation ? Ce petit livre très simple d'**Hubert Kerjean** saura vous initier facilement.

Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#), et mon [site](#).

👉 **Et très Bientôt** 👍

Des nouveaux [bons cadeaux](#) à offrir pour les fêtes

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre