



Le sommeil (2^{ème} partie)

Je vous l'avais promis dans ma dernière lettre, voici des **pistes de solutions naturelles pour aider et améliorer la qualité du sommeil** parce que même si **W.C. Fields** disait : « Un bon traitement contre l'insomnie est de beaucoup dormir », ce n'est pas la plus évidente !

D'ABORD ET TOUJOURS : CHERCHER LA CAUSE BIEN SÛR !

- ✓ mon **alimentation** n'est-elle pas trop riche en sucres, mes repas trop lourds ? Ou au contraire, est ce que je suis un régime trop restrictif ?
- ✓ est-ce que je consomme trop d'**excitants** ? (café, thé, alcool, médicaments, chocolat, tabac, drogues...)
- ✓ suis-je trop **sédentaire** ou au contraire fais-je trop de **sport** ?
- ✓ ai-je un bon **matelas**, la chambre est-elle assez **oxygénée**, pas trop chaude, sans **lumière**, sens du lit, **réveil à quartz**, pleine **lune**... ?
- ✓ ai-je des **douleurs chroniques** (dos, dents, tête, rhumatismes...)?
- ✓ suis-je **stressé**, préoccupé, **anxieux**... ?

LES SOLUTIONS ALIMENTAIRES ET NUTRITIVES :

- ✓ **à supprimer** : plats en sauces, ou gras, produits raffinés/tout préparés, trop de sel, les **aliments à IG élevés**, les **ennemis du foie**
- ✓ **le soir** : limiter les viandes rouges, ne pas trop boire, favoriser les aliments précurseurs du sommeil (laitue, pomme de terre, riz semi-complet, œuf bio, banane, poisson gras, viande blanche, amande...)
- ✓ bien **mastiquer** et manger lentement à heure fixe en conscience.

QUELQUES SOLUTIONS COMPLEMENTAIRES : (liste non exhaustive)

- ✓ Drainer le foie avec des plantes douces et une bouillotte dessus le soir
- ✓ Un bain entier ou de pieds chaud le soir, se masser ou **se faire masser** avec des **huiles essentielles** adaptées
- ✓ Faire un peu d'exercices physique, idéalement 30mn par jour à l'extérieur et des **exercices respiratoires** plusieurs fois par jour
- ✓ Ne pas lutter contre l'endormissement et préparer le sommeil, se coucher et se lever à heures fixes même le week-end
- ✓ Apprendre à gérer son stress et lâcher prise (**relaxation**, méditation...)
- ✓ Réduire progressivement les somnifères et les remplacer par des plantes douces : aubépine, valériane, escholtzia, passiflore, mélisse...
- ✓ La **réflexologie** et notamment la **sympathicothérapie**
- ✓ Et bien sûr : **Faire l'amour !**

☞ **Dormez bien et au mois prochain**

Côté recette



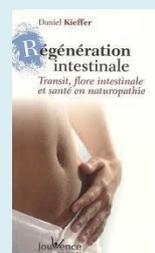
Sauce bolognaise de lentilles :
C'est tellement simple et bon à faire soi-même. [Suivez-le guide.](#)

L'Astuce en plus



Pâte à modeler maison :
C'est tellement mieux pour votre enfant d'avoir une [recette nature](#)

Le coin lecture



Un classique à découvrir ou à redécouvrir de **Daniel Kieffer** : La régénération intestinale.

Mon actualité et RDV

[Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

[Radio médecine douce](#) : le 19/02 à 14h l'alimentation vitaminée

Débat avec [club Courbevoie 3.0](#) : 28/02 à 19h Comment améliorer l'accès aux soins ?

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