

Cegep Édouard-Montpetit

Département d'éducation physique



par : Ako Millette, éducateur physique

## Table des matières

Titre	Page
Sommeil .....	5
→ 1.0 Données de base .....	5
→ 2.0 Le sommeil profond.....	5
→ 3.0 Mythes (ou croyances fausses) en rapport avec le sommeil .....	6
→ 4.0 Insomnie .....	7
→ 5.0 Courbes de sommeil .....	8
→ 6.0 Le point sur l'exercice et le sommeil .....	9
→ 7.0 Suggestions pour s'endormir vite et bien.....	10
→ 8.0 Suggestions pour se défaire des médicaments (somnifères).....	12
→ 9.0 Tactiques pour se rendormir.....	13
→ 10.0 Rire et sommeil .....	13
11.0 Alimentation et sommeil.....	13
→ 12.0 Couleur et sommeil .....	14
→ 13.0 Affirmations positives à se répéter souvent .....	14
→ 14.0 Consultation.....	14
→ 15.0 Bibliographie et références .....	15
Identification des causes d'insomnie ou de difficultés avec le sommeil .....	16
Automassage épaules-nuque .....	18
La flexion pomme .....	20
La respiration sédative .....	22
Torsion couchée .....	24

## 1.0 Données de base

*Le sommeil naît autant de l'indifférence que de la fatigue. Il est relié à la perte de contrôle, au laisser aller, laisser faire et à l'abandon.*

«Le sommeil s'empare de l'être humain dès que les événements du monde extérieur cessent d'éveiller son intérêt.<sup>1</sup>

Le besoin de sommeil se situe selon les personnes entre 6 et 10 heures.

Le «naturel» serait de s'endormir rapidement lors du coucher, dormir d'un sommeil profond et récupérateur et se réveiller le matin frais et dispos pour la journée. Quand le sommeil n'est pas vécu de cette façon, il convient de trouver l'empêchement ou la cause et d'y remédier.

Parmi les besoins vitaux, le sommeil se situe au 3e rang après respirer et boire mais aussi avant celui de manger. On survit moins longtemps à la privation de sommeil que celle de nourriture. Le sommeil est donc un facteur de santé essentiel qui mérite une attention particulière.

Chaque personne est animée d'un rythme biologique qui règle les périodes de sommeil et d'éveil, on parle ici du rythme circadien. Le temps du sommeil se présente comme une juxtaposition de plusieurs cycles de sommeil dont la durée varie entre 90 et 110 minutes. En pratique, le sommeil ou l'envie de dormir se présente plus fortement au début d'un cycle et celle de se réveiller à la fin.

Les cycles de sommeil nous amènent à considérer comme important le coucher et le lever à des heures régulières qui respectent les début et fins de cycles. Le contraire risque de dérégler l'horloge biologique. Pour cela, il faut être à l'écoute de son rythme biologique, connaître et respecter le nombre d'heures de sommeil nécessaires pour soi.

Il peut exister un lien entre le fait de se coucher au milieu d'un cycle de sommeil et prendre du temps avant de s'endormir. De même, ce lien existe entre se réveiller au milieu d'un cycle et l'impression de manquer de sommeil.

On dit des cycles de sommeil qu'ils raccourcissent avec l'âge. Les personnes âgées ont, en général, moins besoin de sommeil. Ceci est aussi dû au fait des activités plus restreintes.

Les adolescents, par contre, ont besoin davantage de sommeil que les adultes. Les rythmes de sommeil se fixent vers la fin de l'adolescence.

## 2.0 Le sommeil profond

Le sommeil profond est celui qui permet la plus grande récupération. Si le dormeur ne peut atteindre ce stade, il peut se sentir fatigué même après 10-12 heures de sommeil.

Le sommeil profond se concentre surtout dans les 3-4 premières heures de sommeil.

À partir d'un certain âge, il tend à disparaître. Ce stade n'est pas atteint par les insomniaques.

Certaines hormones de croissance sont sécrétées dans le sommeil profond. De plus, ce dernier a un effet bénéfique sur le système immunitaire. *L'activité cérébrale pendant le*

---

<sup>1</sup> André Van Lysebeth, *Je perfectionne mon yoga*, p. 114

*sommeil lent profond (SLP) peut mener à des changements qui favorisent les modifications requises pour la mémorisation (consolidation de la mémoire).<sup>2</sup>*

### **3.0 Mythes (ou croyances fausses) en rapport avec le sommeil**

**Le sommeil est un état passif → faux.**

- Il y a beaucoup d'activités biologiques durant le sommeil.
- Il s'y produit des opérations de régénération, de croissance et de construction de cellules et de tissus.
- Les rêves interviennent pour classer les expériences de la journée.
- Le processus d'assimilation et d'élimination poursuit son cours.
- Certaines hormones y sont fabriquées.

**Tout le monde a besoin de 8 heures de sommeil → faux.**

- Comme c'est une moyenne, elle ne s'applique pas pour tout le monde. 10 à 15 % des gens ont besoin de plus de 9 heures de sommeil, 5 % ont besoin de moins de 6 heures.
- *Selon une étude récente menée auprès d'un million d'Américains et publiée dans Archives of General Psychiatry, le « gros » dormeur (plus de 8 heures par nuit) vivraient moins longtemps que ceux qui dorment six ou sept heures par nuit. Malheureusement, les auteurs de cette vaste étude ignorent pourquoi il en est ainsi. Une chose est sûre cependant : les personnes qui prennent des somnifères ont un risque élevé de mourir prématurément.<sup>3</sup>*

**Si on se réveille fatigué, c'est qu'on n'a pas assez dormi. Donc, il faut dormir plus → faux.**

- Vérifier d'abord la qualité (la profondeur) du sommeil. Le sommeil doit d'abord être récupérateur donc profond.

**Dormir beaucoup repose plus → faux.**

- Trop de sommeil a des effets semblables à pas assez.

**On ne peut pas rattraper le sommeil perdu → faux.**

- La récupération est souvent plus rapide et facile qu'on le pense.

**Si on ne dort pas, on ne récupère pas → faux.**

- Allongé et détendu, la récupération est déjà amorcée, même si le sommeil n'est pas là. Un relax total est plus reposant que le sommeil lui-même.

**Insomnie égale fatigue et maladie → faux.**

- La plupart des insomniaques sont en bonne santé physique et mentale.

**Les médicaments (somnifères) règlent les problèmes de sommeil → faux.**

- Ils ne font pas disparaître la cause de l'insomnie. Ils ont des effets secondaires dont celui, à la longue, de dérégler les cycles du sommeil.

---

<sup>2</sup> Interface (revue), volume 21, no 2, mars-avril 2000, article « *Le sommeil au service de la mémoire* », p. 36

<sup>3</sup> Kiné-santé (Le mensuel de l'activité physique), Éd. du Renouveau pédagogique, vol. 2, no 6, mars 2002, p. 2.

#### 4.0 Insomnie

L'insomnie passagère est la plus courante.

Différents types d'insomnie : (voir les schémas montrant les courbes de sommeil p. 5)

- a) Difficulté à s'endormir, le niveau de sommeil atteint est moyen.
- b) On s'endort facilement mais on se réveille au milieu de la nuit, le niveau de sommeil atteint est moyen.
- c) On s'endort vite, le sommeil est agité et nerveux entrecoupé de réveils plus ou moins prolongés; le niveau de sommeil atteint est léger.

**Dans 90 % des cas, des moyens simples et naturels suffisent à éliminer ou à réduire l'insomnie à des proportions acceptables. le moyen le plus efficace et le plus courant est la pratique de la relaxation.**

**L'exercice, pourvu qu'il soit pratiqué régulièrement pendant quelques semaines, améliore substantiellement la qualité du sommeil des personnes souffrant d'insomnie et leur permet de se passer de somnifères.<sup>4</sup>**

Certains insomniaques dorment sans s'en rendre compte. Il suffit de s'éveiller 45 secondes au lieu de 30 (la normale) entre les cycles de sommeil pour que le dormeur se souvienne de ses réveils.

L'insomnie du matin est parfois le symptôme d'un état de déprime. Les déprimés s'endorment rapidement mais sont privés d'une partie du sommeil profond. Les 2/3 des insomniaques souffrent d'insomnie du soir.

Effets des nuits blanches :

- 1-2 nuits : ça va pas trop de dégâts
- 3 nuits : la personne fonctionne sur le pilote automatique, elle a un besoin énorme d'énergie
- 4 nuits : les hallucinations commencent puis le délire paranoïde

Le record du monde pour la privation volontaire de sommeil : 11 jours.

L'insomnie est le problème médical qui coûte le plus cher à l'État et aux contribuables aux États-Unis. On en a estimé les coûts à 15 milliards en 1990. L'industrie pharmaceutique en tire les plus grands profits puisque les hypnotiques et sédatifs sont les médicaments les plus vendus au monde.

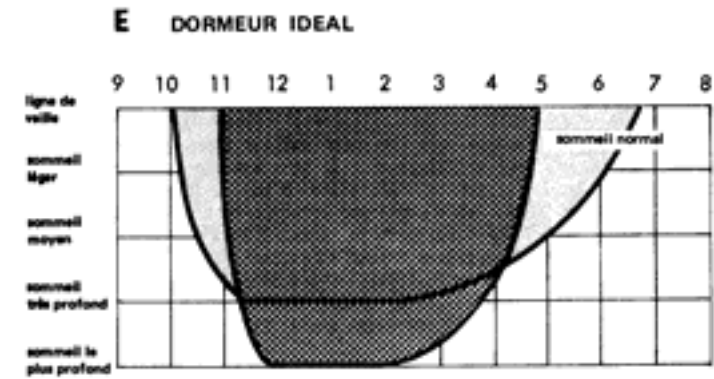
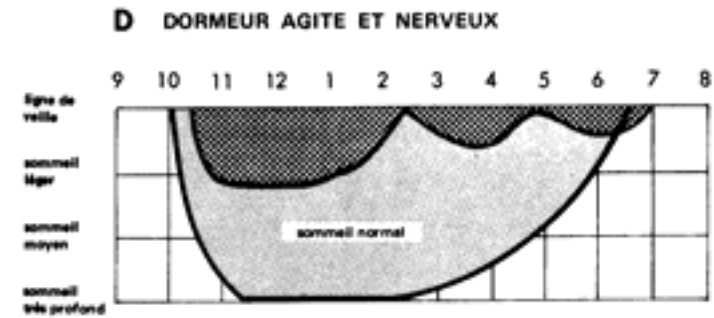
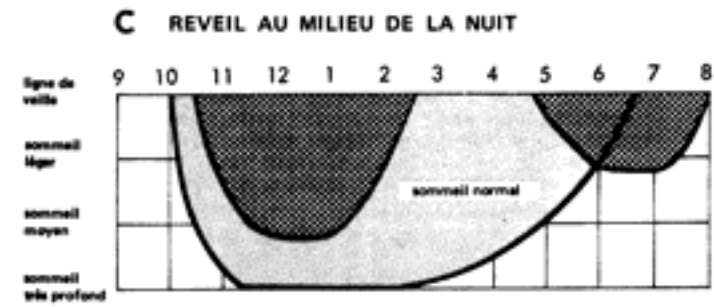
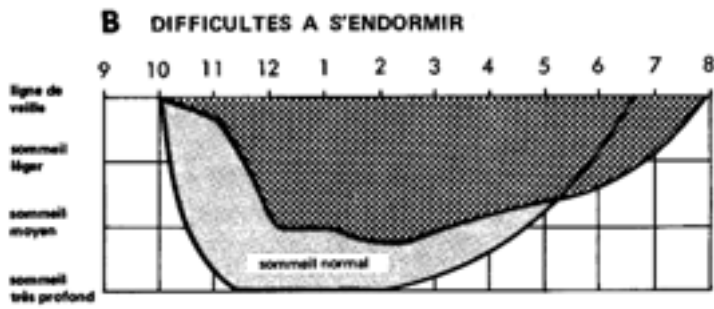
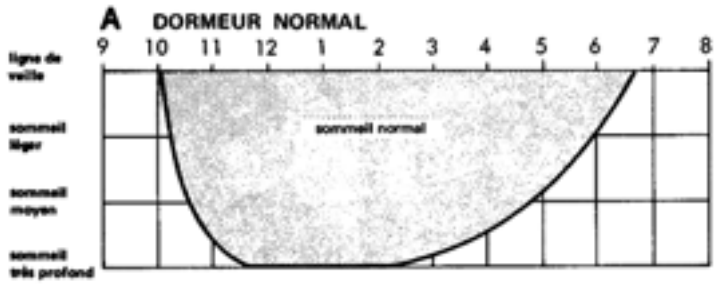
Quelques effets attribués à l'insomnie :

- distraction, diminution de la concentration, diminution de l'attention, paresse, indifférence, tendance à l'humeur maussade, diminution de la mémoire;
- physiquement les effets sont bénins : fatigue, tension musculaire dans la région de la parole (mâchoires, lèvres, langue, gorge), de la nuque et des épaules;
- les relations sociales risquent d'être affectées;
- il y a parfois la rage devant son impuissance, pour certains la perte de la joie de vivre.

---

<sup>4</sup> Kiné-santé (Le mensuel de l'activité physique), Éd. du Renouveau pédagogique, vol. 2, no 6, mars 2002, p. 2.

5.0 Courbes de sommeil selon quelques types de sommeil



## 6.0 Le point sur l'exercice et le sommeil<sup>5</sup>

**Les yeux grands ouverts, Yves fixe les pales immobiles du ventilateur suspendu au-dessus de son lit. Pour la dixième fois, il tourne le regard vers la table de chevet où se trouve le réveille-matin : 3 h 47. Encore une nuit interminable ! Finalement, vers six heures, Yves finit par s'endormir. Trop tard, hélas ! Dans 30 minutes, le réveil doit sonner. Yves, on l'a compris, fait partie du club des insomniaques. Un gros club, puisqu'au moins 10 % des Québécois et des Québécoises en font partie sans compter les quelques centaines de milliers d'autres qui, sans être insomniaques, ont de la difficulté à s'endormir.**

Pourquoi au juste ? Le rythme de la vie actuelle y est sûrement pour quelque chose. Pour suivre un agenda de plus en plus chargé – c'est le cas d'un nombre grandissant d'étudiants qui cumulent études et travail rémunéré – plusieurs n'hésitent pas à sacrifier dans leurs heures de sommeil. Ils manquent de sommeil, mais n'en continuent pas moins à forcer leur organisme à se maintenir éveillé. À la longue, ces mauvais dormeurs s'exposent à toutes sortes de problèmes : baisse de la productivité, mauvais résultats scolaires, diminution de la mémoire, troubles de la concentration, manque d'énergie, libido affaiblie, sautes d'humeur, réflexes plus lents, etc.

En fait, le sommeil joue un rôle réparateur. Lorsque nous dormons, l'organisme récupère, organise la mémoire (par le rêve notamment) et sécrète des hormones (par exemple l'hormone de croissance pendant l'enfance).

### **LE RÔLE DE L'EXERCICE**

Si on dort mal, l'exercice peut-il nous aider à trouver le sommeil ou, à tout le moins, à en améliorer la qualité ? Les études sur les effets de l'exercice sur le sommeil suggèrent que oui. Ainsi, au cours d'un sondage effectué en Finlande en 1985, 33 % des hommes et 30 % des femmes ont évalué l'exercice comme étant le facteur le plus important favorisant le sommeil. Parmi les personnes qui avaient fait plus d'activité physique pendant les trois mois précédents, 43 % ont déclaré qu'elles dormaient mieux. Par contre, 30 % de celles qui avaient fait moins d'activité physique pendant la même période ont indiqué qu'elles dormaient plus mal. Un plus grand nombre de personnes physiquement inactives ont également mentionné qu'elles étaient très fatiguées pendant la journée, ce qui est un symptôme d'une mauvaise nuit de sommeil.

D'autres études indiquent que l'exercice pratiqué le jour est le comportement qui permet le mieux d'améliorer le sommeil de la population en général. Il faut dire que l'exercice engendre une fatigue physique et une détente mentale qui ne peut que favoriser un meilleur sommeil. Voilà un comportement qui ne coûte pas un sou et qui peut avantageusement remplacer moult « pilules » pour dormir.

L'activité physique peut également favoriser le regroupement du sommeil en une seule période. Lorsqu'on est complètement inactif pendant la journée, les structures du sommeil et de l'éveil sont perturbées. Ainsi, une personne très sédentaire aura de courtes périodes de sommeil fragmenté au lieu d'une période ininterrompue de six à huit heures de sommeil, caractéristique de la personne active. Fatigue à l'horizon au réveil !

### **LES MEILLEURS EXERCICES POUR MIEUX DORMIR**

Plusieurs études menées ces dernières années indiquent que les exercices aérobiques seraient les plus efficaces pour accroître la quantité de sommeil lent (voir l'encadré ci-contre),

---

<sup>5</sup> **Référence** : Article paru dans le bulletin mensuel « Kiné-santé », vol. 2, no 6, mars 2002, pp. 3-4.

## Que se passe-t-il quand on dort ?

Il existe deux phases dans le sommeil : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Le sommeil lent survient 30 à 45 minutes après le début du sommeil. Il est caractérisé par un ralentissement graduel de la fréquence des ondes cérébrales et des signes vitaux (pouls, respiration, pression artérielle, température corporelle). C'est pendant cette phase que se produit le sommeil le plus profond. Le sommeil paradoxal, ou sommeil de rêve, représente 25 % du sommeil total et serait considéré comme ayant un rôle réparateur du point de vue psychologique. Il survient en général 90 minutes après l'endormissement. Le qualificatif «paradoxal» vient du fait que pendant cette phase du sommeil, l'activité du cerveau s'apparente à celle de l'état de veille alors que les muscles squelettiques (sauf les muscles oculaires) sont au repos. C'est en effet, lors du sommeil paradoxal que les yeux se déplacent rapidement sous les paupières.

la phase la plus importante du sommeil pour récupérer physiquement. L'idéal est de faire plus d'une heure par jour d'exercices aérobiques. Découragée par un tel volume d'exercice ? Sachez qu'une heure d'aérobique par jour est à la portée de tous. Il s'agit de faire, par exemple, 3 promenades rapides de 20 minutes ou encore 4 de 15 minutes, ou une sortie de 60 minutes en patins à roulettes ou en vélo par un beau dimanche après-midi et le tour est joué. L'exercice aura été bénéfique si vous avez un peu chaud et que votre fréquence cardiaque s'est élevée d'au moins 40 battements par rapport à celle que vous avez au repos si vous avez moins de 30 ans et au moins de 25 battements si vous avez plus de 30 ans.

Enfin, les exercices pratiqués à l'extérieur, donc à la lumière naturelle, favoriseraient davantage le sommeil lent profond que ceux pratiqués à l'intérieur sous un éclairage artificiel. Alors, à l'approche de la période «stressante» des examens de fin de session, inscrivez l'exercice aérobique quotidien à votre agenda si vous voulez avoir l'esprit clair pour étudier vos maths ou votre bio. Sur ce, bonne nuit et faites de beaux rêves!

Références principales :

- 1) Série Vivre en Action publiée par l'Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie;
- 2) Does exercise enhance sleep ? The Physician and Sportmedicine, octobre 1997; Epidemiology of exercise effects on sleep. Acta Physiol. Scand., avril 1988.

### 7.0 **Suggestions pour s'endormir vite et bien**

- Prendre un repas du soir léger au moins deux heures avant d'aller au lit. Bien mastiquer les aliments;
- éviter les excitants pendant la soirée (café, thé, chocolat, tabac);
- éviter l'activité cérébrale dans l'heure qui précède le coucher (étude, discussions vives, etc.);
- une demi-heure avant de se coucher, faire une marche rapide de 10 minutes même en plein hiver ou danser en faisant de grands gestes avec la fenêtre ouverte;
- plusieurs personnes s'endorment mieux après un bain chaud (pas trop chaud);

- avant de se mettre au lit, prendre un bain de jambes bien chaud;
  - but : attirer le sang vers les extrémités inférieures du corps. Les pieds doivent avoir bien chaud, les mains aussi.
  - d'autres préfèrent les ablutions fraîches ou une friction énergique au gant de crin, jusqu'à ce que la peau rougisse uniformément.
- une tisane avant le coucher se révèle souvent efficace. Ajouter du miel; genre de sédatif du système nerveux;
- veiller à ce que la chambre soit bien aérée et le lit relativement ferme. Se couvrir avec des couvertures chaudes mais légères. Les couvertures légères améliorent tous les types de sommeil. Rendre la chambre sombre et silencieuse (possibilité d'utiliser des bouchons d'oreilles, boules ouatés). Régler la température de la pièce autour de 17°C;
- éloigner les appareils électriques d'au moins un mètre du lit, placer le lit à au moins un mètre d'une plinthe électrique. Éviter les couvertures électriques à cause du champ électromagnétique qu'elles créent et qui peut dérégler notre horloge biologique (cycle sommeil-éveil) réglée par la glande pinéale;
- prendre le temps de libérer le surplus d'énergie de stress (défouler);
- faire des exercices d'automassage pour dissoudre les tensions, spécialement dans la nuque et les épaules;
- faire des étirements pour faire circuler l'énergie;
- pratiquer des exercices à effets sédatifs : flexion-pomme (feuille pliée en yoga), relaxation<sup>6</sup> (meilleur remède dans 90 % des cas), méditation, yoga, taï chi, gymnastique douce, réflexologie (massage des pieds avec balle), respiration profonde;
- écouter de la musique douce;
- durant la journée, développer des attitudes mentales propices à la détente (positivité, estime de soi, confiance, etc.);
- se coucher au début d'un cycle de sommeil (quand on s'endort). Si le sommeil est parti, quitter le lit après 15-20 minutes et revenir quand il est là. Le lit doit être au sommeil et non à l'insomnie. Trouver son nombre d'heures de sommeil idéal (nombre de cycles de sommeil de 90 minutes chacun);
- développer un mode de vie sain et stable :
  - alimentation équilibrée (repas léger le soir);
  - exercice physique régulier;
  - rituel avant le coucher (bain, lecture, activités manuelles, exercices sédatifs);
  - régler ses problèmes le plus possible au fur et à mesure qu'ils se présentent.

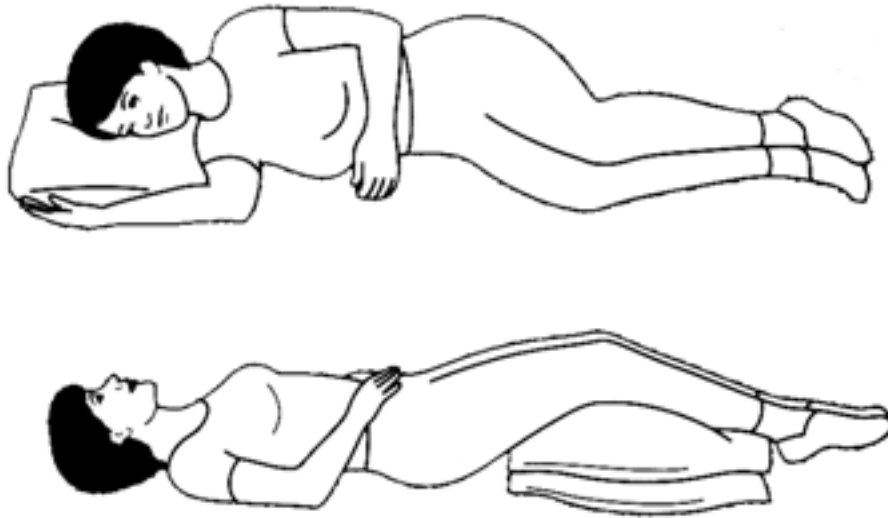
## 7.1 Une fois au lit

- ☉ Laisser aller les soucis (se ramener dans le présent, apprécier ce moment d'arrêt);

---

<sup>6</sup> Le moment le plus propice à la relaxation se situe entre 16 et 18 heures.

- ☉ accepter sans résistance l'insomnie. Laisser le sommeil venir de lui-même (attente passive et patiente). Créer l'image mentale du sommeil, imaginer que l'on s'endort;
- ☉ se coucher de préférence sur le côté ou sur le dos. Dormir sur le ventre n'est pas recommandé pour la colonne vertébrale (accentuation de la courbe lombaire), ni pour la libre respiration;



- ☉ éviter les oreillers volumineux, ils accentuent la courbure du cou en hyperextension (possibilité de déformation de la C.V. à la longue);
- ☉ la monotonie et l'indifférence aident à s'endormir. Éviter de compter les heures et les moutons! Créer plutôt des images positives. Par exemple, imaginer un lac très calme; contempler l'eau où se reflète le ciel bleu et imaginer un caillou qui tombe dans l'eau. Suivre les cercles concentriques qui s'éloignent, puis jeter la pierre suivante et ainsi de suite. Le cerveau doit pouvoir se reposer;
- ☉ imiter la respiration profonde et lente du dormeur. Imiter le sommeil;
- ☉ évoquer des souvenirs agréables de vacances ou autres. Un relax total est plus reposant que le sommeil lui-même;
- ☉ éviter la télévision au lit;
- ☉ éviter les discussions stressantes (le lit doit demeurer un lieu de repos);
- ☉ se répéter des affirmations positives face au sommeil.

## 8.0 Suggestions pour se défaire des médicaments (somnifères)

Cela peut se faire à l'intérieur de quelques jours à quelques semaines dépendant du degré de dépendance. La crainte de ne pas pouvoir dormir sans drogue est la cause principale de cet esclavage.

### **Avoir en tête :**

- \* qu'il s'agit d'une habitude comme une autre, sans plus;
- \* que vous savez dormir, que vous pouvez dormir, que vous allez dormir;
- \* que c'est même relativement facile d'y arriver.

## Moyens :

Tout en continuant les pilules (provisoirement), construire des images mentales propices au sommeil afin d'envoyer le message au subconscient.

Quand le sommeil commence à s'améliorer, diminuer progressivement les doses de médicaments jusqu'à la suppression totale : trouver le rythme qui vous convient.

### 9.0 Tactiques pour se rendormir

Prévenir le vagabondage du mental

Se lever du lit et aller grignoter quelque chose afin de mettre l'estomac au travail.

Exemples : verre de lait chaud

tisane

un biscuit

bout de fromage

un fruit

**L'idée : «l'animal repu dort !»**

ou

Lire quelques pages d'un livre peu passionnant, couché à plat ventre.

**L'idée : fatiguer les muscles du cou ce qui est favorable à l'assoupissement.**

**Faire cette lecture hors des couvertures**

**L'idée : permettre à la peau de se rafraîchir**

ou

Pratiquer la respiration sédatrice assis en tailleur 20 à 30 respirations. Concentrer l'attention sur la respiration pour prévenir le vagabondage incontrôlé du mental.

Continuer ensuite au lit.

### 10.0 Rire et sommeil

Le rire agit sur le sommeil, améliore ou supprime l'insomnie car il épuise la tension interne. Après une soirée passée à rire, au spectacle par exemple, ou avec des amis, le sommeil sera rapide, profond et durable, le système adrénergique d'éveil stimulé fortement par le rire devra récupérer et laisser place à la sérotonine du système du sommeil; en outre, les muscles seront déjà, après le rire, dans l'état de détente et de relaxation qui caractérise le sommeil. La détente psychique obtenue empêche bien souvent les ruminations qui entretiennent les insomnies.

### 11.0 Alimentation et sommeil

Dans l'alimentation c'est le tryptophane, un acide aminé, qui provoque le sommeil : on dit qu'il a une action soporifique. Les aliments qui en contiennent sont donc conseillés pour combattre l'insomnie. En voici quelques-uns :

Une collation nocturne peut stimuler le mécanisme du sommeil.

Quelques tisanes favorables au sommeil : camomille, tilleul, valériane, aubépine.

Quelques aliments défavorables au sommeil : café, thé, chocolat, alcool (donne un sommeil léger entrecoupé d'éveils) vin (Chianti) fromages fermentés, hareng, boisson au cola, safran, muscade, menthe.

Voici les vitamines et minéraux jouant un rôle dans le sommeil :

Vitamine B6 : vitamine sommeil par excellence

On la retrouve :

Fort : foie, hareng, saumon, noix de Grenoble, arachide, germe de blé, riz brun, levure.

Moyen : banane, avocat, poire, orge, carotte, maïs, avoine, petit pois, pomme de terre, tomate, navet, choux de Bruxelles, épinard, fève soya, bœuf, poisson, beurre, œuf.

Vitamine B12 : bonne pour l'équilibre, le décalage horaire (horloge biologique). On la retrouve dans les produits laitiers et le foie.

Vitamine C : vitamine anti-stress.

Le calcium, la magnésium et le fer jouent un rôle dans les mécanismes du sommeil. On retrouve du calcium dans les produits laitiers, légumes verts, viandes, fèves soya.

La lécithine peut provoquer la somnolence.

Quelques sources de lécithine : céréales entières, germe de blé, huiles pressées à froid, graine, noix, œuf.

## **12.0 Couleur et sommeil**

La couleur associée au sommeil est le bleu. Visualiser cette couleur peut aider à s'endormir.

## **13.0 Affirmations positives à se répéter souvent (machinalement)**

- je m'endors facilement et rapidement
- mon sommeil est profond et récupérateur
- je me réveille frais et dispos le matin
- j'ai de la facilité à bien dormir
- je me libère facilement et rapidement des somnifères

## **14.0 Consultation**

Si vous devez consulter, trouvez des intervenants qui vous aident à identifier la ou les causes) réelle(s) de l'insomnie et qui donnent des outils ou des moyens naturels de la régler.

Plusieurs médecines douces traitent de façon efficace l'insomnie : acupuncture, naturopathie, homéopathie, acupression Jin Shin Do, certaines thérapies psycho-corporelles, et d'autres. Informez-vous.

## **15.0 Bibliographie et références**

André Van Lysebeth, *Je perfectionne mon yoga*, Éd. Flammarion, p. 111 à 121.

Caldwell, J.-Paul, *Le sommeil, le comprendre et l'améliorer, ses troubles et ses remèdes*, Guy Saint-Jean Éditeur, 1997.

Dietrich, Langer, *Vaincre son insomnie*

Dr. Ian Oswald, *Comment bien dormir et récupérer*

Dr. Henri Rubinstein, *Psychosomatique du rire*, éd. Robert Laffont, Paris, 1983, p. 109-111.

Interface (revue), volume 21, no 2, mars-avril 2000, articles « *Les mystères du sommeil* »

*Kiné-santé*, Le mensuel de l'activité physique, Éd. du Renouveau pédagogique, vol. 2, no 6, mars 2002, p. 3-4.

*La Presse*, série d'articles sur le thème de l'insomnie, parutions des 8, 15, 22, 29 novembre 1992.

IDENTIFICATION DES CAUSES D'INSOMNIE  
OU DE DIFFICULTÉS AVEC LE SOMMEIL

---

Voici une série de causes possibles. Certains de ces facteurs, sans être des causes d'insomnie, peuvent créer des difficultés à s'endormir ou encore à obtenir un sommeil profond et récupérateur

**Identifiez les causes probables dans votre cas**

1. Douleur (physique, psychologique) \_\_\_\_\_
2. Afflux de pensées (le mental ne décroche pas) \_\_\_\_\_
3. Nervosité (état général d'excitation) \_\_\_\_\_
4. Tensions physiques (spécialement cou, épaules, parfois jambes) et mentales \_\_\_\_\_
5. Soucis (ruminer ses problèmes au lit, préoccupations, inquiétude, anxiété). Cette cause est valable dans 90 % des cas. \_\_\_\_\_
6. Horaire de travail irrégulier (quarts de rotation). \_\_\_\_\_
7. Peur de ne pas pouvoir dormir. \_\_\_\_\_
8. Peur de mourir, de perdre le contrôle ou autres formes de peur. \_\_\_\_\_
9. Activité physique intense avant le coucher. \_\_\_\_\_
10. Dérèglement énergétique au niveau de méridien du foie (en médecine chinoise). \_\_\_\_\_
11. Problèmes émotionnels (non expression des émotions, problèmes non résolus). \_\_\_\_\_
12. Excès de travail physique ou intellectuel (surmenage, excès de fatigue). \_\_\_\_\_
13. Stress mal géré (refoulement, énergie de stress non dépensée). \_\_\_\_\_
14. Alimentation inadéquate (excès d'aliments gras ou épicés ou stimulant). \_\_\_\_\_
15. Mauvaise hygiène de vie (drogue, alcool, tabac, etc). \_\_\_\_\_
16. Dépression \_\_\_\_\_
17. Dérèglement de certaines fonctions organiques (digestion, équilibre de l'eau, du sucre dans le sang, etc). \_\_\_\_\_
18. Carences alimentaires (vitamines et minéraux). \_\_\_\_\_
19. Problème de santé mentale (dérèglement hormonal). \_\_\_\_\_
20. Attitudes mentales négatives (négativité, vivre dans le passé ou dans le futur, refus d'accepter la vie telle qu'elle se présente, fermeture, mauvaise estime de soi. \_\_\_\_\_
21. Répression de la sexualité \_\_\_\_\_
22. Environnement défavorable (pollution, bruit, appareils électriques trop près du lit, désordre, couleurs, odeurs) \_\_\_\_\_
23. Repas trop copieux ou indigeste pris trop près du moment du coucher. \_\_\_\_\_
24. Occupations trop excitantes précédant le coucher (T.V., films, romans à suspens, discussions animées, étude) \_\_\_\_\_
25. Mauvaise oxygénation du sang (séjour dans une pièce à air viciée). \_\_\_\_\_
26. Absorption d'excitants : café, thé, chocolat, tabac. \_\_\_\_\_
27. Sédentarisme trop exclusif, manque d'exercice, pas assez fatigué. \_\_\_\_\_

- 28. Mauvais ajustement des couvertures à la température ambiante (trop chaud ou trop froid). \_\_\_\_\_
- 29. Pièce trop chauffée ou pas assez. \_\_\_\_\_
- 30. Air mal humidifié (surtout en hiver). \_\_\_\_\_
- 31. Absorption de trop de liquide dans les 2 heures qui précèdent le sommeil \_\_\_\_\_
- 32. Surestimation du besoin réel en nombre d'heures du sommeil (le calcul se fait en nombres de cycles de 90 minutes chacun). \_\_\_\_\_
- 33. Heures irrégulières de coucher et de lever. \_\_\_\_\_
- 34. Autres : \_\_\_\_\_

Prenez les 3 causes principales et précisez pour chacune d'elle le problème réel et trouvez des solutions concrètes.

Précisez, pour chacune des causes que vous retenir, la situation actuelle (comment ça se passe précisément) :

<b><u>Causes</u></b>		<b><u>Solutions concrètes</u></b>
	Ex. : # 5, je pense beaucoup au futur et comme je manque de confiance en moi, je m'inquiète beaucoup.	Ex. : Me répéter 30 fois avant de m'endormir : «J'assume et valorise mes choix de vie». Faire l'exercice d'arrêt 5 fois/jour pour me ramener dans le présent et redresser ma posture pour plus d'affirmation.
1.		
2.		
3.		

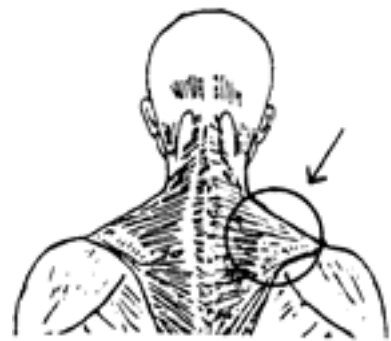
## AUTOMASSAGE ÉPAULES-NUQUE

- Objectifs** : Détendre les épaules et la nuque  
faire disparaître un mal de tête
- Durée** : 3 à 10 minutes
- Position de départ** : Assis ou debout (jambes légèrement fléchies)

### ÉTAPES :

#### *Épaule droite:*

- Pétrissage** : saisissez le muscle (trapèze) à pleine main et faites des pressions comme si vous pressiez une orange.  
  
**Note** : maintenez une respiration profonde tout au long de l'exercice.
- Pression et cercles** : exercez une pression sur l'épaule droite avec la main gauche en crochet, tout en maintenant la pression, faites lentement de grands cercles avec l'épaule dans un sens puis dans l'autre. Le bras droit demeure pendant et détendu.
- Pression des doigts** : faites des pressions rotatives de l'index et du majeur sur le point des "cent fatigues"<sup>7</sup> (à la base du cou au début de l'épaule).
- Sentez la différence entre l'épaule droite et l'épaule gauche.

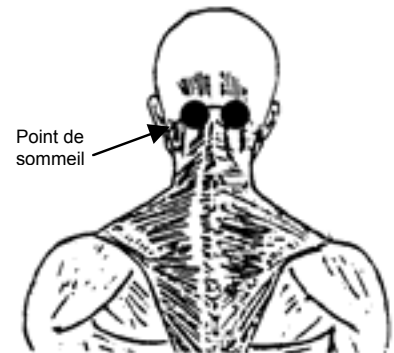
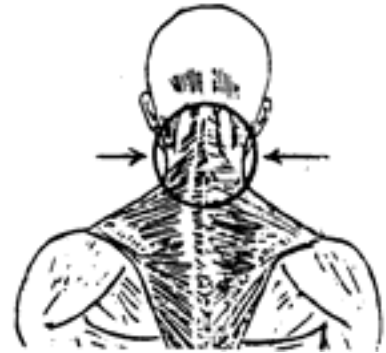


**Épaule gauche** : répétez 1, 2 et 3

<sup>7</sup> Point des « cent fatigues » : point d'acupuncture correspondant au no. 21 du méridien de la vésicule biliaire. Le masser aide à détendre le trapèze, favorise une meilleure circulation d'énergie dans les bras, bon pour le torticolis.

## Nuque :

1. **Pétrissage** : pétrissez les muscles de la nuque, à pleine main (la main en pince).
2. **Pressions et mouvements de tête** : maintenez la pression de la main dans le cou et bougez la tête dans différentes directions (des "oui", des "non", des cercles).
3. **Pressions des doigts** : faites des pressions avec les doigts de chaque main sur les muscles de chaque côté des vertèbres cervicales.
4. **Pressions avec les pouces** : massez avec les pouces, par des pressions circulaires, les points de sommeil (vésicule biliaire no 20) et les autres points sensibles à la base du crâne.
5. Prenez le temps de bien sentir l'effet global de ce petit massage.



## Effets :

- \* Aide à défaire les tensions dans le trapèze d'où meilleure circulation sanguine et meilleure circulation d'énergie.
- \* Aide à enlever un mal de tête (80% des cas) dû à des tensions dans les épaules et la nuque.
- \* Favorise une meilleure qualité d'attention ou de concentration.
- \* Avant le coucher, favorise un sommeil plus profond et récupérateur (léger effet sédatif).

## LA FLEXION POMME<sup>8</sup>

**OBJECTIFS :** Détendre le dos, calmer, vider le mental

**Durée totale :** 4 - 5 minutes

**Quand :** • à faire avant d'aller dormir (effet sédatif puissant)  
• au besoin pour détendre le dos  
• ou vider le mental

**Contre-indication :** douleur vive ou aiguë, genoux ou maux de tête (le faire précéder d'un massage des épaules et de la nuque)

### EXÉCUTION TECHNIQUE :

**Positions de départ :** assis sur les talons, la tête et le dos droits  
**ou** assis en tailleur au sol  
**ou** assis sur une chaise

- ◆ Dérouler la colonne vertébrale (C.V.), vertèbre par vertèbre, à partir du cou, en 3 expirations, s'arrêter pendant l'inspiration.

Durée : environ 30 secondes

- ◆ **Visualiser**, lors du déroulement, la **tête comme une pomme et la colonne vertébrale comme la branche qui fléchit sous le poids de la pomme.**

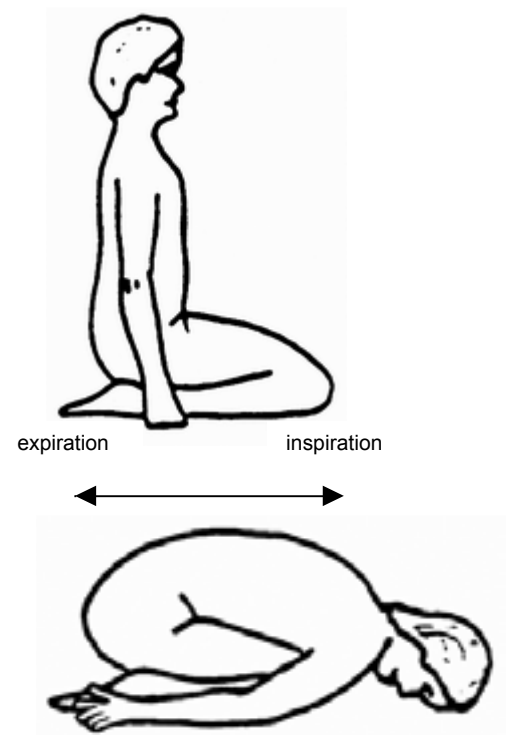
- ◆ Une fois la tête au sol ou à son plus bas, rendre la position confortable pour tout le corps. Respirer profondément dans le ventre, sentir l'ouverture des côtes et la pression dans les flancs et le dos; **faire un balayage de la musculature dorsale** (mouvement de va-et-vient de l'attention le long de la C.V., du cou vers le coccyx en expirant et du coccyx vers le cou en inspirant).

Durée : 2 minutes ou 20 respirations lentes et profondes (ou plus).

- ◆ **Visualiser** que le **contenu de la boîte crânienne (pensées, préoccupations, etc.) se déverse comme un contenant renversé sur le sol au moment de l'expiration.**

Durée : 1 minute ou 10 respirations lentes et profondes (ou plus).

- ◆ Retour à la position de départ.



<sup>8</sup> **Note :** Cet exercice est inspiré des exercices suivants du hatha-yoga : la feuille pliée et le yoga mudra.

**Visualiser la branche revenant à sa position initiale après le détachement de la pomme.** La C.V. se redresse progressivement au même rythme, en 3 expirations, et de la même façon qu'au début de l'exercice, la tête étant la dernière à se relever.

Durée : environ 30 secondes

**Effets bénéfiques :**

- ralentit le métabolisme et prédispose au sommeil (bon pour le stress).
- aide à calmer et à vider le mental.
- relaxe la musculature postérieure du tronc.
- développe la mobilité thoracique dans les flancs et le dos.
- masse efficacement les viscères; dégorge le foie, la rate, active la péristaltisme intestinal (lutte contre la constipation).
- stimule le plexus solaire (diminue l'anxiété).

## LA RESPIRATION SÉDATIVE<sup>9</sup>

**Objectifs** : rééducation respiratoire  
favoriser un sommeil rapide (effet sédatif)

**Durée** : 5 minutes

**Quand** : pause respiratoire au cours de la journée  
en cas de maladie pour renforcer le système immunitaire  
avant le sommeil ou le matin au réveil  
au besoin pour retrouver son calme, pour s'oxygéner, lorsque fatigué, découragé

Chez l'homme agité et tendu, une autre fonction primordiale est perturbée : la respiration. Celle-ci devient superficielle donc insuffisante parce que le système respiratoire, gorge, bronches, musculature thoracique et abdominale, et surtout le diaphragme perdent leur mobilité sous l'influence des crispations.

Les conséquences sont d'abord une accumulation de déchets gazeux qui, au lieu d'être rejetés, demeurent dans l'organisme et l'encrassent peu à peu. Parallèlement, il en résulte une sous-oxygénation perpétuelle.

**Le diaphragme est avec le cœur, un des muscles les plus puissants et les plus actifs du corps. Il travaille sans cesse et ne se repose qu'entre l'expiration et l'inspiration**, ce qui donne toute sa valeur à la rétention du souffle à poumons vides. C'est le seul moment où il soit possible de le relaxer consciemment. La relaxation absolue n'est réalisée que lorsque les muscles de l'appareil respiratoire sont relaxés eux aussi, ce qui se produit en fin d'une expiration normale.

### Le rythme :

**Notez** : cette respiration se fait par le nez.

La respiration sédative comporte quatre phases :

#### 1) **Expiration** :

- la phase la plus importante de l'acte respiratoire, c'est-à-dire il faut expirer à fond pour chasser l'air impur avant d'admettre l'air frais;
- amorcer l'expiration en **commençant d'abord par creuser le ventre et ensuite la cage thoracique** s'affaisse et se referme;
- l'expiration doit être lente et profonde comme le SOUPIR, cette marque spontanée de détente et de soulagement;
- **l'expiration doit durer environ le double de temps de l'inspiration.**

2) **Rétention** à poumons vides : 3 à 5 secondes ou retenir le souffle aussi longtemps que c'est confortable puis laisser l'inspiration se déclencher spontanément quand l'organisme le réclame.

3) **Inspiration** complète en commençant par gonfler le ventre puis ensuite la cage thoracique.

4) **Rétention** à poumons pleins. (3 à 5 secondes)

---

<sup>9</sup> **Référence**: Van Lysebeth, *Je perfectionne mon yoga*, Éd. Flammarion, Belgique, 1973, pages 93 à 104 (la respiration relaxante).

**EFFETS :**

- ⊗ Ralentit le métabolisme et le prédispose au sommeil. Pratiquée au moment de s'endormir, l'expiration prolongée suivie d'une pause (rétention à vide) est le meilleur des sédatifs et prédispose à un sommeil profond et récupérateur.
- ⊗ Aide à dissoudre les tensions accumulées autour de la cage thoracique et au niveau du diaphragme.
- ⊗ Aide à rétablir la respiration naturelle qui est une respiration abdominale, donc dans le ventre, basse et profonde (super exercice de rééducation respiratoire).
- ⊗ Favorable à une meilleure oxygénation du corps (facteur de santé → vitalité et force du système immunitaire).
- ⊗ Permet de développer un bon contrôle des muscles de la respiration.
- ⊗ Maintient ou augmente l'élasticité pulmonaire et la souplesse du diaphragme.

**RÔLES DU DIAPHRAGME :**

Tel un piston, il est animé d'un mouvement de va-et-vient (verticalement) dans la cage thoracique, ce qui provoque un massage rythmique très important des viscères abdominaux, stimule le péristaltisme intestinal, facilite la digestion, combat la constipation et favorise l'élimination des gaz qui se forment parfois dans le tube digestif. Si nous respirons mal, nous digérons mal.

En outre il agit puissamment sur la circulation sanguine en jouant particulièrement le rôle de pompe aspirante du sang veineux.

## TORSION COUCHÉE<sup>10</sup>

**Objectif :** détendre la musculature lombaire, ralentir le métabolisme (effet sédatif).

**Durée :** 2 à 5 minutes

**Rythme :** de lent à encore plus lent, synchronisé avec la respiration.

**Type de respiration :** complète, lente, égalité de l'inspiration avec l'expiration, continue, par le nez.

**Quand :** avant de s'endormir, au besoin lors de mal de dos, de tête, de fatigue cérébrale ou de torticolis

**Position de départ :** allongé sur le dos, jambes fléchies de façon à ramener les pieds près des fesses, les mains ramenées derrière le cou, les pouces exerçant une bonne pression sur les points de sommeil (Vésicule biliaire no. 20, « étang du vent » en acuponcture) à la base du crâne.



### Étapes :

- \* Inspirez profondément. Expirez progressivement et complètement en laissant descendre les genoux lentement sur un côté. Ramenez les genoux à leur point de départ au même rythme avec l'inspiration.
- \* À l'expiration suivante, refaite le même mouvement au même rythme en laissant les genoux descendre de l'autre côté. Remontez avec l'inspiration puis recommencez le même mouvement toujours en alternant de côté. Essayez de le faire le plus lentement possible.
- \* Relaxe ensuite sur le dos en allongeant les jambes, les yeux fermés.



### Variante possible :

Laissez les genoux au sol le temps d'une respiration (ou plus) en maintenant une respiration abdominale profonde, toujours en alternant de côté.



### Effets :

- \* Ralentit le métabolisme, favorise un sommeil rapide, profond et récupérateur (effet sédatif).
- \* Détend la nuque et le dos, particulièrement la partie lombaire.
- \* Stimule le méridien de la vésicule biliaire (en acuponcture).
- \* Stimule et normalise le fonctionnement des organes du ventre.

<sup>10</sup> **Référence :** Reed Gach, Michael, *Acu-yoga*, Japan publications inc., U.S.A., 1985, pages 116-117.