



(Re)trouver un sommeil de qualité

Saviez-vous qu'**un peu plus d'un tiers des Français n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil** et que **près de la moitié souffrent d'au moins un trouble du sommeil** ?

(Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance)

Le sommeil : pilier de notre santé

Lorsque notre rythme de sommeil est perturbé, c'est tout notre fonctionnement, tout notre organisme qui va en pâtir. Bien sûr, si c'est occasionnel, il n'y aura pas de conséquences majeures, mais comme pour tout, **un sommeil perturbé sur le long terme peut avoir de lourdes conséquences** : système immunitaire affaibli, aggravation de douleurs chroniques et dépression, obésité, risques cardio-vasculaires, etc.

(Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm))

Sans compter le manque d'attention, de concentration et l'irritabilité 👍

En reconsidérant **le sommeil, pilier de notre santé** (avec l'alimentation et l'activité physique), beaucoup de maux peuvent déjà être évités et **les bénéfices sont nombreux** :

- meilleure santé physique
- réduction du stress
- amélioration de l'humeur et des relations interpersonnelles
- réduction des risques d'accidents

Et la liste est encore longue !

Sommeil et sophrologie

Ayant moi-même eu l'occasion d'accompagner des personnes sur des troubles du sommeil, j'ai pu constater une chose : seules quelques séances de sophrologie ne vont pas venir régler un problème d'insomnie ou d'endormissement installé depuis des années si, en parallèle, l'**alimentation** et l'**activité physique** n'ont pas été reconsidérées.



(Re)trouver un sommeil de qualité

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (décembre 2024)

Car oui, **un sommeil de qualité se prépare avec une journée de qualité** (et non l'inverse, même si forcément, une bonne nuit de sommeil contribuera à une bonne journée).

Alors, pourquoi se passer de "solutions" (**sommeil de qualité, alimentation saine et variée et activité physique régulière**) aussi simples qui de plus, se trouvent à la portée de chacun ?

Connaissez-vous le Yoga Nidra ?

Appelé aussi "**yoga du sommeil**", le Yoga Nidra n'est pourtant pas, à mon sens, une technique d'amélioration du sommeil. L'amélioration de la qualité du sommeil est juste un "effet secondaire" de sa pratique.

Le Yoga Nidra est **un peu comme une méditation guidée** visant à accéder, avec de l'entraînement, à **notre inconscient de manière consciente**.

C'est une technique qui se pratique **allongé et immobile**.

Envie d'essayer ? Prenez votre tapis de yoga ou une grande serviette, allongez-vous au sol dans une pièce où vous êtes certain de ne pas être dérangé durant les 15 prochaines minutes et laissez-vous guider par ma voix avec l'enregistrement joint à cet article.

Que faire si je souffre de troubles du sommeil ?

Parlez-en avant tout à un professionnel de santé (votre médecin traitant par exemple) qui saura faire un premier bilan avec vous et vous adresser aux personnes compétentes si nécessaire.

Dans tous les cas, ne minimisez pas vos problèmes de sommeil et prenez soin de vous 😊

Article rédigé par Stéphanie SCHULLER, sophrologue

<https://stephanie-schuller.fr/particuliers/>