



LE SOMMEIL

Recueil élaboré par
l'Atelier d'écriture
« Transmission et Partage »

RESIDENCE THARREAU
Juin 2013

RESIDENCE THARREAU

LE SOMMEIL



Recueil élaboré par
l'Atelier d'écriture
« Transmission et Partage »

JUIN 2013



LA CHAMBRE

LA TEMPERATURE :

Il est bon d'aérer sa chambre 10 mn chaque jour. Certains résidents laissent la fenêtre de la petite cuisine entrouverte pendant la nuit.

LA LUMIERE ET L'ECLAIRAGE :

La baisse de luminosité agit sur la sécrétion d'une hormone, la mélatonine, en nous signalant qu'il est l'heure de fermer les yeux (et que le train du sommeil va passer...).

Certains résidents, dont la chambre donne vers la caserne des pompiers, laissent les volets entrouverts pour que la lumière de la cour des pompiers leur évite de tomber, s'ils se lèvent durant la nuit. Ce peut être aussi la luminosité de l'écran d'un réveil luminescent, qui leur permet de s'orienter en devinant les meubles.

LA TELEVISION :

La télévision stimule le cerveau. Le scintillement de l'écran maintient en éveil. Il faut donc couper le courant de la télévision avec la télécommande, et ne pas la laisser en veille.

LES ODEURS :

Certains parfums ont le pouvoir de nous apaiser, notamment la lavande. Son huile essentielle peut être diffusée pendant 15 minutes avant le coucher.

L'ALIMENTATION

UN DINER LEGER :

Une des règles d'or pour éviter l'insomnie est de ne pas se coucher l'estomac vide, car la sensation de faim est à l'origine des réveils nocturnes. Cependant, pour dormir profondément et longuement, il faut également s'assurer de ne pas consommer trop de liquide pendant le dîner. Il est aussi déconseillé de manger avec excès, les troubles digestifs provoquant l'insomnie. L'idéal est de se coucher 3 heures après le dîner.

LE SUCRE :

Le sucre, les douceurs, les biscuits et les boissons sucrées augmentent considérablement le niveau de sucre dans le sang, qui a souvent tendance à baisser par la suite. Cette hypoglycémie peut accentuer une sensation d'abattement, qui trouble le sommeil.

LE GRAS :

Le dîner léger proposé par la résidence permet d'éviter de consommer des aliments gras, riches en protéines et autres nutriments qui rendent la digestion difficile. En résidence, la prise de repas à heures fixes est importante pour lutter contre les insomnies.



LE MIEL

Le miel garde les propriétés de la plante sur laquelle l'abeille l'a butiné.

MIEL DE TILLEUL :

Le miel de tilleul, de couleur ambré clair, de texture fine et des saveur prononcée, se reconnaît à sa note mentholée.

MIEL D'ORANGER :

Doré clair, à la texture également fine, il possède une saveur puissante. Lui aussi cristallise assez vite, mais se dissout sans peine dans l'eau chaude.

LAIT CHAUD AU MIEL :

Quand il vous arrive d'avoir des difficultés à vous endormir, vous pouvez mettre à profit les vertus calmantes du miel, en vous concoctant un lait chaud au miel.

Portez du lait à ébullition. Versez-le dans un contenant haut, qui gardera mieux la chaleur qu'un bol. Diluez-y une à deux cuillères à soupe de miel de tilleul, ou de miel d'oranger, puis buvez la préparation à petites gorgées. Ses vertus apaisantes se feront rapidement sentir pour vous aider à retrouver le sommeil.

LES RITUELS

LES ACTIVITES :

Il est profitable de lire 15 à 20 mn avant l'endormissement. Un résident lit jusqu'à 1h30 avant de s'endormir !

La musique douce prépare au sommeil.

Quelques gouttes de lavande sur l'oreiller favorisent l'endormissement. On peut également mettre 2 gouttes d'huile essentielle de lavandin à l'intérieur du poignet ou sur les tempes, et masser.

LE LIT :

Il convient de ne pas se relever du lit lorsque le sommeil tarde à venir. Il est préférable de rester au repos, en respirant profondément.

Une surélévation des pieds du lit améliore la circulation et diminue les impatiences des jambes. Il est donc conseillé de surélever la partie inférieure du matelas avec la télécommande électrique du lit.

VIDER SON ESPRIT :

Pour calmer son esprit, on peut compter les moutons ou réciter des prières. Mais il faut avoir un grand troupeau et se rappeler de la litanie des Saints !

LA SIESTE :

Il est préférable de ne pas dépasser 20 minutes de sieste dans la journée, pour mieux trouver le sommeil du soir.



LES PLANTES

TISANE « NUIT TRANQUILLE » :

Certaines personnes boivent une infusion avant de dormir. D'autres trouvent qu'une tisane dérange leur estomac.

Les tisanes du commerce associent souvent des plantes aux propriétés complémentaires.

LE TILLEUL (la fleur) :

Sédatif doux, il calme et favorise l'endormissement.

LA VERVEINE ODORANTE (la feuille) :

Calmante et antispasmodique, elle améliore la qualité du sommeil.

LA MELISSE OFFICINALE (la feuille) :

Relaxante et antispasmodique, elle apaise les tensions.

LA PASSIFLORE OFFICINALE (feuilles et fleurs) :

Sédatif et anxiolytique, elle procure un sommeil réparateur.

LA VALERIANE OFFICINALE (la racine) :

Décontractante, elle apaise le système nerveux central et accélère l'endormissement.

LA CAMOMILLE (les boutons) :

La camomille a une action apaisante, calmante et antispasmodique. Les infusions de camomille aident à lutter contre l'insomnie et les cauchemars.

LES TECHNIQUES DOUCES

LA POSITION DANS LE LIT :

Il est recommandé de se coucher sur le dos, la colonne vertébrale bien droite. Chacun sait que la position sur le ventre tord les cervicales et les lombaires. Dormir sur le côté, spécialement le côté droit, est une autre option qui permet également d'avoir un repos de bonne qualité.

LA RESPIRATION ABDOMINALE :

Il s'agit d'une technique de relaxation très efficace, que vous pouvez pratiquer couché quand vous êtes prêt à dormir.

1. Placez une main sur le ventre au niveau du nombril, l'autre sur la poitrine au niveau du sternum.
2. Inspirez lentement et profondément par le nez, en gonflant volontairement votre abdomen.
3. Retenez l'air pendant quelques secondes et expirez en prenant le double de temps que vous avez consacré à l'inspiration.

RELACHER LES VERTEBRES CERVICALES :

Assis dans votre lit ou votre fauteuil, les yeux fermés si vous préférez, imaginez que la pointe de votre nez est un crayon. Doucement, avec le nez, dessinez de petits cercles de droite à gauche. Cet exercice de relaxation des cervicales apporte une sensation de bien-être, et réduit les contractures et les douleurs qui peuvent empêcher le sommeil.