

Pour en finir avec les  
troubles du sommeil.



Et pouvoir dire  
"ENFIN JE DORS!"

PAR MARIE BOILY



# Mon Chemin vers un Sommeil Réparateur avec Serenity

Pendant des années, la fatigue chronique et les troubles du sommeil ont été mes compagnons constants. Chaque nuit, je me couchais avec l'espoir de trouver un repos bien mérité, pourtant, le sommeil réparateur restait hors de portée. Je me réveillais souvent au milieu de la nuit, les yeux grands ouverts, le cœur lourd à l'idée de ne pas pouvoir me rendormir. Ce cycle semblait sans fin, et chaque matin, je me levais épuisée, comme si je n'avais pas dormi du tout.

Mais ma quête du sommeil paisible n'était pas vaine. J'ai découvert des trésors cachés dans la nature, des secrets bien gardés qui m'ont été révélés à travers un véritable voyage de bien-être. Grâce aux précieux conseils décrits dans ce eBook et à l'utilisation d'huiles essentielles aux vertus apaisantes, ma vie a été transformée.

Les huiles essentielles apaisantes et les compléments alimentaires naturels sont devenus mes fidèles alliés dans la lutte contre l'insomnie. En intégrant ces trésors bien-être dans ma routine nocturne, j'ai enfin trouvé la clé d'un sommeil réparateur. Les nuits agitées et les réveils au milieu de la nuit sont devenus de lointains souvenirs. Maintenant, chaque soir, je plonge dans un sommeil profond et paisible, et je me réveille chaque matin revitalisée, prête à accueillir la journée avec énergie et optimisme.

Je peux dire, avec une gratitude immense, que grâce aux trucs décrits dans ce eBook et à ces solutions naturelles, **"ENFIN JE DORS!"** Mon voyage vers le bien-être m'a enseigné que, même dans les moments les plus sombres, il y a toujours une lueur d'espoir. Pour tous ceux qui luttent contre la fatigue chronique et les troubles du sommeil, sachez qu'il existe des alternatives naturelles qui peuvent changer votre vie. Comme elles ont changé la mienne.

# Introduction

Le sommeil est essentiel pour notre bien-être, mais une mauvaise routine du soir ou des facteurs externes peuvent perturber nos nuits. Dans ce guide, nous allons découvrir des astuces pour instaurer une routine du dodo sereine et réparatrice.

Le sommeil est vital pour notre santé physique et mentale. Il permet à notre corps de récupérer, renforce le système immunitaire et soutient nos fonctions cognitives. Pourtant, de nombreuses personnes rencontrent des difficultés à s'endormir ou à passer une nuit réparatrice.



## **Quelques chiffres sur le sommeil :**

- Un adulte a besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.
- 1 personne sur 3 souffre de troubles du sommeil à un moment donné de sa vie.
- Les troubles du sommeil sont souvent liés au stress, à l'anxiété ou à une mauvaise hygiène de sommeil.

# L'impact de la routine du soir sur le sommeil

Une bonne routine du soir permet de signaler à notre corps qu'il est temps de se détendre et de se préparer à une nuit de sommeil réparateur. Les habitudes avant le coucher peuvent influencer la qualité du sommeil, notamment :

- **Limiter l'exposition aux écrans** : Éviter les écrans d'ordinateur, téléphone ou télévision avant de dormir pour ne pas perturber la production de mélatonine.
- **Pratiquer la relaxation** : Des techniques de respiration, de méditation ou de lecture peuvent favoriser une transition douce vers le sommeil.
- **Choisir des rituels apaisants** : Bain chaud, lumière tamisée, musique douce... Ces éléments créent une atmosphère propice à l'endormissement.
- **Adopter des rituels du soir** : Un bain chaud, un moment de lecture ou quelques étirements doux peuvent signaler au corps qu'il est temps de ralentir.



# L'importance des huiles essentielles pour favoriser un bon sommeil

Certaines huiles essentielles sont réputées pour leurs propriétés apaisantes et relaxantes. Par exemple, la lavande, la camomille et l'ylang-ylang peuvent aider à instaurer une atmosphère propice au sommeil. En diffusion, en application cutanée ou en bain, elles peuvent être un excellent complément à une routine du soir.

La gamme Serenity de doTERRA a été conçue pour aider à la relaxation et au sommeil. Elle combine plusieurs huiles essentielles aux vertus apaisantes dans des formats pratiques comme :

- **Une huile essentielle** à diffuser ou à appliquer sur les poignets et la plante des pieds.
- **Des capsules Softgels** pour un soutien interne du sommeil.
- **Un baume relaxant** à appliquer sur les tempes ou le cou pour une sensation immédiate de détente.

Offrez-vous un sommeil profond et réparateur avec la gamme Serenity. Découvrez-la ici : <https://doterra.me/-cp1OB>

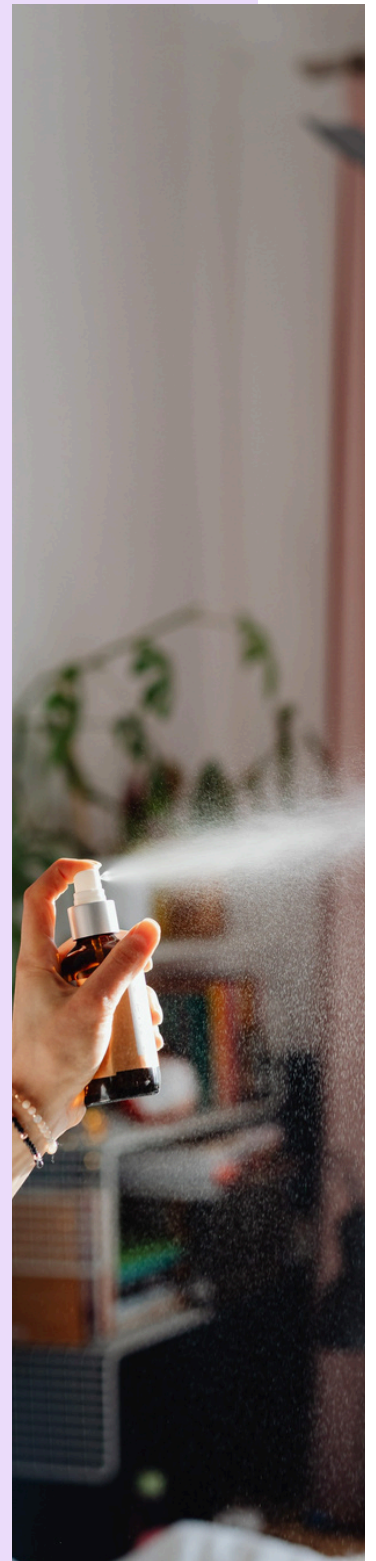
# Recettes et Conseils Bien-Être

1.

## **Brume Relaxante Maison** **Mélangez dans un flacon** **pulvérisateur :**

- 30 ml d'eau distillée 10 gouttes
- d'huile essentielle Serenity, 5
- gouttes d'huile essentielle d'Orange douce Une cuillère à
- café d'alcool ou de vinaigre pour la conservation

Bien agiter avant chaque utilisation et vaporiser dans la chambre ou sur le linge de lit pour une atmosphère paisible.



# Recettes et Conseils Bien-Être

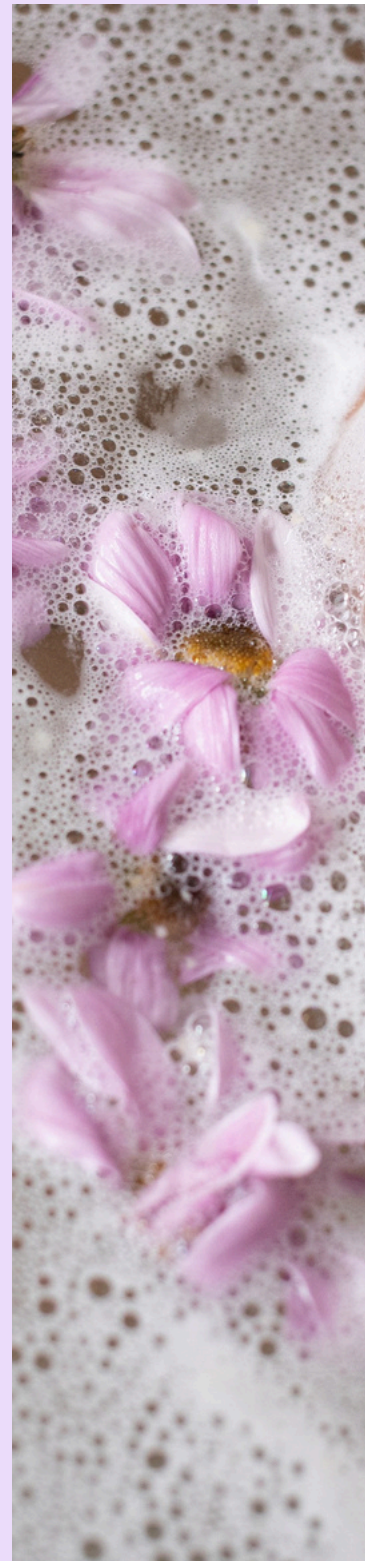
2.

## **Bain Relaxant**

Ajoutez à votre bain chaud :

- 1 tasse de sel d'Epsom pour détendre les muscles
- 5 gouttes d'huile essentielle Serenity 1
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fractionnée pour nourrir la peau

Plongez-vous dans cette eau apaisante et laissez le stress s'évanouir, tout en profitant d'un moment de bien-être absolu.



# Recettes et Conseils Bien-Être

3.

## Massage Apaisant

Dans 30 ml d'huile végétale (amande douce, jojoba, coco fractionnée), ajoutez :

- 10 gouttes d'huile essentielle
- Serenity 5 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine pour renforcer l'effet relaxant

Masser doucement le dos, la nuque et les épaules pour libérer les tensions et apaiser l'esprit.



# Une routine idéale avec Serenity

**Voici un exemple de routine de soirée simple et efficace, intégrant la gamme Serenity :**



1 heure avant de dormir :

- Arrête les écrans et commence à te détendre.
- Prends un bain chaud avec quelques gouttes d'huile essentielle Serenity dans l'eau ou sous la douche.

30 minutes avant de dormir :

- Applique le baume Serenity sur tes poignets ou ton cou.
- Diffuse l'huile Serenity dans ta chambre.

Avant de te coucher :

- Prends une gélule Serenity Softgels pour soutenir la relaxation.
- Pratique une petite session de respiration profonde ou de méditation.

## Astuces complémentaires pour améliorer ton sommeil

- **Crée une ambiance propice au sommeil** : Un environnement calme, frais et sombre est crucial.
- **Évite la caféine en fin de journée** : Elle peut perturber ton sommeil.
- **Exercice physique** : Faire de l'exercice régulièrement peut améliorer la qualité du sommeil, mais pas trop tard dans la journée.

# Une routine idéale pour mieux dormir

Voici un exemple de routine de soirée simple et efficace :

## **1 heure avant de dormir :**

- Arrête les écrans et commence à te détendre.



## **30 minutes avant de dormir :**

- Prendre un bain chaud ou une douche relaxante.

## **Juste avant de te coucher :**

- Diffuser une huile essentielle relaxante et pratiquer quelques respirations profondes.

# Astuces complémentaires pour améliorer ton sommeil

- **Crée une ambiance propice au sommeil** : Un environnement calme, frais et sombre est crucial.
- **Évite la caféine en fin de journée** : Elle peut perturber ton sommeil.
- **Exercice physique** : Faire de l'exercice régulièrement peut améliorer la qualité du sommeil, mais pas trop tard dans la journée.
- **Respecter des horaires réguliers** : Se coucher et se lever à la même heure chaque jour aide le corps à se réguler naturellement.

## Conclusion

Un sommeil de qualité repose sur une bonne hygiène de vie et des habitudes bien ancrées. En mettant en place une routine adaptée et en intégrant des solutions naturelles comme les huiles essentielles, il est possible d'améliorer significativement la qualité du sommeil.

J'aimerais avoir vos ressentis et savoir comment s'est passé votre changement de routine du soir.

Merci de m'avoir lu !



## Changer le monde une goutte à la fois.

Offrez-vous un sommeil profond et réparateur avec la gamme Serenity. Découvrez-la ici : <https://doterra.me/-cp1OB>



Marie-Claude Boily

Votre Conseillère Bien-Être doTERRA