

# Mes conseils issus de l'Ayurvéda pour retrouver un sommeil réparateur



Par Catherine VAYSSIÈRE



Yoga-thérapeute et coach de santé en Ayurvéda

Catherine Vayssière 2024

Je vous remercie de l'intérêt porté à ce guide

## « Mes conseils issus de l'Ayurvédisme pour retrouver un sommeil réparateur »

**Dans ce guide, vous allez découvrir :**

- des conseils généraux issus de la science du Yoga et de l'Ayurvédisme en matière de style de vie et d'alimentation pour vous aider **à ré-équilibrer votre système nerveux**
  - des rituels à pratiquer matin et/ou soir
- quelles huiles essentielles, plantes et compléments alimentaires, et comment les utiliser pour améliorer votre sommeil

## Vous avez tout essayé ?

Vous avez tout essayé pour retrouver un sommeil réparateur : somnifères, plantes, tisanes, différentes médecines douces, ... sans succès, ces solutions offrant au mieux un soulagement à court terme.

Allant plus loin que la recommandation ayurvédique classique du « couché tôt, levé tôt », ce guide vous offre des conseils et pratiques testés et approuvés pour ré-équilibrer votre système nerveux, « faire baisser la pression » pour dormir d'un sommeil profond et réparateur et vous propose des rituels du corps et de l'esprit pour la journée et le soir afin de retrouver de l'énergie, et enfin dormir comme un bébé.

# 1 Quelques conseils généraux

## 1.1 Apprendre à gérer son stress :

Toutes les études montrent le lien entre stress et problèmes de sommeil. Le stress augmente le niveau de cortisol dans le sang (qui est l'hormone de stress).

Dès qu'une situation stressante se présente, la 1<sup>ère</sup> chose à faire est de se reconnecter à son ressenti, à sa respiration et aussi d'allonger sa respiration abdominale, notamment l'expiration, pour relâcher la pression.

## Respirations conscientes et méditation :

### **Pratiquer 12 respirations abdominales conscientes trois fois par jour, et le soir au coucher :**

L'allongement de la respiration en conscience (ou Pranayama), est un formidable outil pour rééquilibrer le système nerveux, et réduire le niveau de stress (cortisol).

Pratiquer 12 respirations conscientes abdominales, c'est à dire que vous observez le bas-ventre et le ventre qui rentrent à l'expiration, et le haut de l'abdomen qui se détend à l'inspiration.

Pratiquer en position assise sur une chaise le dos droit (mais en préservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale) et le corps détendu.

Vous respirez par le nez, et si vous le pouvez, en freinant le souffle dans l'arrière gorge (avec une très légère contraction au niveau de la glotte, comme si vous vouliez produire un léger son). Cette respiration est appelée son glottique ou Ujjayie en sanskrit. Elle a un effet très apaisant et masse la thyroïde.

Le matin et à la mi-journée : vous égalisez la durée de l'inspiration et de l'expiration.

Le soir, vous allongez l'expiration jusqu'au maximum confortable en commençant par exemple à expiration sur 4 secondes 2 fois, puis 6 secondes 2 fois, puis 8 secondes 2 fois. Allez jusqu'à votre maximum d'expiration

confortable, puis rester encore 6 respirations avec ce maximum d'expiration confortable.

Après chaque cycle de 12 respirations, rester au moins 3 à 5 minutes minimum en méditation.

La méditation est un outil **qui vous aide à gérer le stress** et vous amène dans un état de conscience apaisée. Des études récentes ont démontré clairement les bienfaits de la méditation sur les personnes souffrant d'insomnies. En effet l'impact de la méditation pour ré-équilibrer le système nerveux est incontestable. La méditation a amélioré la qualité du sommeil de façon significative, et réduit la durée des insomnies améliorant ainsi l'énergie de la journée.

Il existe de très nombreuses méthodes de méditation, rattachées à différentes philosophies, par exemple des méditations avec objet de concentration plus ou moins subtil, intérieur ou extérieur (images inspirationantes, musique relaxante, mantras, visualisations, respirations ou des méditations sans objet de concentration c'est-à-dire en laissant simplement l'esprit reposer dans la conscience du moment présent. Il convient d'en essayer plusieurs, d'en choisir une et de s'y tenir pendant un certain temps.

Mais ici dans ce cas, je vous conseille le plus simple quand on débute, c'est à dire de porter une légère attention sur sa respiration naturelle (le flot du souffle qui va et vient). Et après le Pranayama, le mental est déjà plus calme et centré.

Il ne s'agit pas de « se vider la tête » mais simplement de devenir conscient de notre bavardage intérieur, et d'apprendre à se reconnecter à notre conscience témoin. Petit à petit, un calme intérieur et une plus grande clarté pourront se développer.

Les respirations conscientes, profondes abdominales en allongeant l'expiration ou à la fois l'inspiration et l'expiration pour démarrer notre séance de méditation nous permettra de déposer plus facilement notre esprit et d'apaiser nos pensées.

Pour les personnes ayant une pratique de yoga, l'assise en méditation clôture naturellement la séance de postures et de contrôle du souffle (Pranayama).

## Quel moment pour méditer ?

- **idéalement le matin** avant le petit-déjeuner au moment du lever du soleil, juste en vous éveillant ou à la suite d'une courte séance de yoga ou de respirations.
- **le soir**, soit juste avant le coucher, soit en rentrant de votre travail, avant toute autre activité afin de créer un sas entre votre travail et votre vie familiale.

## Posture pour pratiquer :

Choisissez une posture dans laquelle vous vous sentez à l'aise, par exemple : sur une chaise, ou en position assise en tailleur sur 1 coussin ferme ou à genou avec un shogghi (banc traditionnel japonais de méditation, en bois).

Le point fondamental est que le dos doit être droit, en respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Si vous choisissez la chaise, le dos n'est pas appuyé au dossier, les 2 pieds sont posés bien à plat au sol.

## Durée de la méditation :

Plus vous vous accordez du temps, mieux c'est. Un minimum de 5 minutes le matin est nécessaire. Je vous conseille d'écouter votre ressenti, mais il n'y a pas d'objectifs à vouloir atteindre, il s'agit de simplement de s'habituer à être conscient de tout ce qui nous traverse dans le moment présent et de d'observer comment fonctionne notre mental.

## 1.2 Avoir une routine quotidienne :

Essayez de vous lever, méditer, manger, travailler, vous distraire et faire de l'exercice chaque jour à la même heure, pour installer une plus grande régularité dans votre quotidien.

Par exemple, vous pouvez décider de vous coucher avant 22h (ou 22h30 en été) qui est la fin de la période *Kapha\**, quand le corps et l'esprit sont naturellement fatigués (si bien-sûr, vous êtes restés à l'écoute des signaux de votre corps, et n'avez pas bu un café, un coca ou un thé à 20h).

Si vous n'êtes pas habitués à avoir des rythmes réguliers, alors commencez par écrire un emploi de temps que vous suivrez pendant les premières semaines.

Les recherches scientifiques ont montré que chaque gène contient une horloge biologique, qui contrôle les moments où nous devrions manger, nous reposer, digérer, dormir et faire de l'exercice.

L'ancienne sagesse de l'Ayurvêda avait déjà devancé les sciences des rythmes circadiens, gérés par notre hypothalamus, réglant nos cycles de sommeil et de veille.

Donc ma 1ère recommandation est d'écouter les signaux de votre corps et de les respecter. Celui-ci vous en sera reconnaissant, car vous avez besoin de lui pour accomplir toutes vos activités.

### **1.3 Choisir une alimentation équilibrant Vata\*:**

Les constitutions de type *Vata* (élément Air) ou les personnes avec un déséquilibre *Vata* sont plus sujettes aux troubles du sommeil.

Si l'esprit est toujours très actif au coucher, prenez soin de manger une alimentation équilibrant *Vata*.

- Prenez un dîner léger et tôt dans la soirée (idéalement avant le coucher du soleil avec une soupe, et/ou des céréales chaudes, des légumes racines au moins 3 heures avant le coucher.

- Les aliments équilibrant *Vata* ou aidant à avoir un sommeil réparateur ont généralement une ou plusieurs des caractéristiques suivantes : aliments chauds, de nature humide, contenant de l'huile (bonnes graisses), à la saveur douce, salée et/ou acide.

Par exemple : les soupes de légumes, les noix, les graines, et les céréales complètes, les avocats, les bananes.

Les aliments froids, secs, crus et épicés peuvent conduire à l'insomnie dans la mesure où ils augmentent le *dosha Vata*.

Donc éviter les salades, crudités (surtout par temps froid), chips, crackers, sauces épicées, boissons froides, etc... surtout le soir.

S'il vous faut un dessert, prenez-le dans l'après-midi plutôt qu'à la fin du repas. Le sucre en fin de repas entrave la digestion.

#### **1.4 Les substances à éviter ou à éliminer si possible :**

Éliminer tous les excitants comme le café, le thé. Réduire le sucre et les produits sucrés surtout le matin et le soir au maximum pour éviter des problèmes de dysglycémie, pouvant entraîner des troubles du sommeil (si par exemple vous vous réveillez la nuit à cause de la faim).

Éviter le tabac, qui augmente le métabolisme, et donc le système nerveux sympathique, ainsi que les médicaments à base de corticoïdes, et les antidouleurs opiacés qui auront aussi une action défavorable sur le sommeil du fait de leur action sur notre système hormonal.

#### **1.5 Sortez en plein air, jouez et riez :**

Essayez les activités en plein air durant la journée, et passez du temps dans la nature, autant que possible.

Plus vous serez à la lumière du soleil, plus votre production de mélatonine (hormone du sommeil) sera importante pendant la nuit.

Également des livres humoristiques, des jeux, le rire, des films comiques, ou se retrouver avec des amis ou de la famille vont vous distraire, et vous éviter les ruminations.

#### **1.6 Éviter les somnifères**

Les somnifères peuvent interférer avec les rythmes circadiens, avec le risque bien connu d'accoutumance et autres désagréments.

## **2)Rituels du soir :**

### **2.1 Privilégiez les activités calmes et agréables :**

Lecture, écoute de musique douce, jeux avec les enfants ou l'animal domestique ou une courte marche après le dîner peut aider.

Après le coucher du soleil, les qualités de *Kapha*\* à savoir la lourdeur, le calme, et l'envie de dormir, augmentent.

## **2.2 Evitez les activités demandant de l'énergie et de la concentration :**

Durant la période *Kapha* entre 18h et 22h, le système nerveux devrait se détendre et les niveaux de cortisol baisser.

Il vaut mieux éviter de pratiquer une activité physique stimulante qui va activer le système nerveux ce qui ne prépare pas au repos. Préférez une activité physique douce et en conscience (yoga doux/respirations conscientes, marche, Tai- chi, Qi-Kong,...)

Il vaut mieux éviter de regarder la télévision ou surtout d'être devant l'ordinateur/tablette/téléphone **au moins 1 heure avant d'aller vous coucher**, car cela stimule le système nerveux et bloque la production de mélatonine.

Il existe des filtres pour les écrans qui ne bloquent pas la production de mélatonine mais cependant ils n'arrêtent pas la stimulation du mental.

## **2.3 Utilisez l'Aromathérapie :**

- Diffuser des huiles essentielles calmantes dans la chambre avant de vous coucher pendant au moins 15 minutes.
- Ajouter 1 ou 2 gouttes sur l'oreiller avant de dormir

### **Une recette de brume d'oreillers :**

Ajouter 5 gouttes de lavande vraie et 3 gouttes de camomille romaine à 2 càs d'eau dans un vaporisateur. Agitez avant l'emploi et pulvériser sur les oreillers et les draps avant le coucher

- Prenez un bain en ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles, en prenant soin de bien les mélanger avec du bicarbonate de soude, ou des sels d'Epsom ou du gel douche.

### **Une recette de bain relaxant :**

Mélangez 5 gouttes de géranium et 5 gouttes de lavande vraie à ¼ de tasse (50 g) de sels de bain. Dissoudre dans l'eau chaude du bain

### **Huiles essentielles calmantes ou équilibrantes du système nerveux :**

Vous pouvez utiliser ces huiles essentielles seules ou en synergie : lavande vraie, camomille romaine, marjolaine, jasmin, rose, nard de l'Himalaya, petit grain bigarade, néroli, orange douce, mandarine, mélange Serenity® de doTerra composé de lavande, marjolaine, camomille romaine, Ylang-Ylang, bois de santal hawaïen, vanille.

Précautions d'emploi : veillez à toujours utiliser que quelques gouttes à la fois car elles sont très concentrées.

### **Juste avant de vous coucher**

#### **Auto-massage :**

- Massage léger du sommet du crâne et de la nuque avec de l'huile de sésame tiède en y ajoutant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle calmante
- Massage de la plante des pieds, du gros orteil, du bas du dos, autour du nombril, de la nuque d'un mélange de lavande et orange douce ou petit grain, ou mandarine ou Serenity®, dilué dans un peu d'huile de coco, d'amande douce ou de sésame.

Pour les femmes en période de ménopause ou post-ménopause, un auto-massage du corps entier est recommandé au moins une fois par semaine pour amener un sommeil réparateur suivi d'un bain chaud.

### **Boire un verre d'une boisson ayurvédique efficace pour un sommeil réparateur :**

Un verre de **lait cru** chauffé, auquel vous ajouterez un fois le lait tiédi, miel et épices. Le **lait cru** possède certains peptides qui aident à diminuer le taux de cortisol et à apporter un sommeil réparateur. De plus, le lait cru possède encore toutes les enzymes permettant de le digérer contrairement au lait pasteurisé ou UHT. Il a aussi une action anti-inflammatoire.

Ajoutez au lait, un peu de poudre d'Ashwagandha (plante adaptogène, idéale pour ré-équilibrer Vata) soit ½ càc par tasse (250 ml) et aussi du safran, noix de muscade, graines de pavot par exemple.

➔ Si vous êtes intolérant au lactose, éviter les aliments en contenant dans un

premier temps, puis comme l'approche ayurvédique le recommande, veillez à réparer votre feu digestif pour être en mesure de pouvoir à nouveau le digérer, autrement la liste des intolérances risque de s'allonger.

Vous pouvez aussi préparer la recette suivante :

### Recette du lait d'or :

Adaptée aux 3 *doshas*\*

(A boire avant le coucher, au moins 1h après le repas) :

#### Pâte de lait d'or :

2 càs de curcuma en poudre

1 càc de gingembre en poudre

1 càc de muscade en poudre

1 càc de cardamome en poudre

1 cà s de ghee (beurre clarifié) ou huile de coco

10 cl d'eau

#### Marche à suivre :

Faire chauffer dans une petite casserole le curcuma et l'eau.

Bien mélanger sans faire bouillir. Ajouter les autres épices en continuant à mélanger.

Rajouter le ghee et laisser cuire à feu très doux pendant 5 minutes environ jusqu'à obtenir une pâte bien épaisse, que vous pouvez ensuite verser dans un petit pot en verre se conservant au frigo.

**Pour obtenir le lait d'or :** prendre entre 1 à 2 càc de cette pâte et la mélanger avec 250 ml de lait chaud (cru) (ou lait végétal amandes ou soja, si intolérance au lactose).

Vous pouvez aussi mélanger 125 ml d'eau à 125 ml de lait pour alléger votre boisson (recommandé pour les personnes de type *Kapha*).

Si vous sucrez ce lait, éviter le miel ou rajoutez-le quand la boisson n'est plus qu'à 40°, sinon utilisez du sucre de coco, sirop d'érable, sucre complet.

Si vous supportez le poivre, vous pouvez en rajouter une pincée dans votre boisson.

**En cas d'intolérance au lactose**, vous pouvez aussi utiliser du **lait d'avoine**, ou **lait d'amande** fait maison par exemple.

En cas d'excès de *Kapha*, préférez une tisane à la camomille : 1 sachet ou 1 càc de plantes dans 1 tasse d'eau chaude.

### **Ajuster la température de la chambre**

La température de la chambre doit rester fraîche.

Préférez des fibres naturelles pour les vêtements de nuits et pour les draps.

Bien aérer la chambre avant le coucher.

### **Dans le lit :**

**Pratiquer des respirations abdominales** en allongeant progressivement la durée de l'expiration.

Concentrez-vous sur les différentes parties du corps, en les ressentant et en parcourant tout le corps, avec l'allongement de l'expiration : 2 respirations sur chaque articulation (les 2 chevilles, les 2 genoux, les 2 hanches, les 2 poignets, les 2 coudes, les 2 épaules par exemple) puis 2 fois le son OM chanté mentalement avec l'expiration sur chaque articulation (le même trajet). Demeurez totalement détendue pendant cet exercice.

## **3) Plantes et micro-nutriments pour favoriser un sommeil réparateur**

### **Le premier réflexe :**

Commencer par une supplémentation en **magnésium**.

Le magnésium est disponible sous différentes formes en complément alimentaire. La forme la plus courante, le citrate de magnésium est utilisé pour lutter contre la constipation. Cependant l'organisme ne l'absorbe pas très bien. De nombreux médecins naturopathes recommandent plutôt le malate de magnésium, une association de magnésium et d'acide malique, qui augmente la production d'énergie et peut également renforcer l'action antioxydante en

stimulant le glutathion et les enzymes antioxydantes.

Le bisglycinate de magnésium est une autre bonne option, car c'est une forme très soluble et facilement absorbée.

Le glycérophosphate de magnésium est un ion de magnésium lié à un glycérol. En raison de ses bienfaits sur notre organisme, il a fait l'objet d'un intérêt de plus en plus marqué, au sein de la communauté scientifique

Posologie recommandée : 6mg/kg de poids/jour et jusqu'à 400 mg au coucher, en cure ponctuelle de 1 mois à renouveler si nécessaire.

Ma recommandation de magnésium avec les vitamines du cerveau (groupe B) :

<https://www.ags-lab.com/fr-FR/shop/product/mg-500/48966e0c-915b-4674-a0df-dc222f955491>

### **Plantes, micro-nutriments pour le stress et le sommeil en périménopause:**

Mélisse, Passiflore, Rhodiola (adaptogène), L-Théanine, GABA (calmants sur système nerveux), mélatonine.

#### Pack Gestion du Sommeil

Pack de 2 synergies :

[Mind Vita](#) et [Goodnight Vita](#)

**PS** : Pour le complément Goodnight Vita (du pack sommeil), les quantités sont à adapter pour chaque personne.

On commence toujours avec la dose minimum de mélatonine : ici avec 0,199 mg pour 1 spray et si cela n'est pas suffisant augmenter de 1 spray supplémentaire chaque soir.

Évaluez la dose en fonction de la qualité de votre sommeil et de votre niveau d'énergie le matin. Prenez-en moins si vous vous sentez groggy le matin.

(La dose max recommandée sur le long terme est de 3 mg/jour)

Une fois établie la posologie qui vous convient, restez sur ce dosage pendant 3 mois pour terminer de ré-initialiser le rythme circadien.

Si vous subissez beaucoup de stress chronique, vous pouvez alterner le flacon de [Mind Vita](#) qui permet une cure de 1 mois avec de l'[Ashwagandha, ici en extrait standardisé](#), plante ayurvédique adaptogène, anti-stress par excellence

**\*Retrouver plus d'information sur les 3 *doshas* : Vata, Pitta, Kapha :** sur <https://www.yoga-ayurveda37.com>

→ Pour en savoir plus sur mon accompagnement qui pourrait vous aider à régler vos problèmes de sommeil, vous pouvez bénéficier d'une consultation gratuite en ligne de 30 minutes :

**[Cliquez ici pour choisir un créneau horaire](#)**

## Qui suis-je

Je suis Catherine Vayssiere, yoga-thérapeute et coach de santé en Ayurvéda.

C'est après un burn-out en 2000 que j'ai entrepris une reconversion professionnelle. J'ai alors commencé à m'intéresser au yoga, et aux médecines alternatives pour soigner des intolérances alimentaires et allergies respiratoires, ainsi que des troubles prémenstruels.

Après avoir terminé une formation d'enseignante de yoga viniyoga en 2006, j'ai choisi de me spécialiser en 2014 pour accompagner des femmes souffrant de tous les symptômes du stress, que ce soient des douleurs chroniques, des problèmes de sommeil, des problèmes immunitaires, digestifs...

Je me suis alors formée à l'Ayurvéda, médecine holistique de l'Inde ancienne, et à la yoga-thérapie en France et en Inde.

Passionnée par le yoga, la méditation et l'Ayurvéda, qui ont transformés ma vie, j'aide plus particulièrement les femmes en préménopause et ménopause à reprendre leur santé en main, gérer leur stress avec conscience, se reconnecter à leur vrai potentiel et vivre pleinement, sereinement avec une vitalité retrouvée cette nouvelle étape de leur vie.

Si vous souhaitez en apprendre plus sur comment traverser cette période de l'avant et l'après ménopause avec énergie et sérénité sans prendre de médicaments ou traitements hormonaux, rejoignez ma communauté dans le groupe Facebook "Périménopause Consciente et sereine" .

Cliquez ici pour vous inscrire gratuitement dès maintenant :

<https://www.facebook.com/groups/perimenopause.consciente.sereine>

Pour rentrer dans le groupe, répondez aux 3 questions. Et on se retrouve à l'intérieur !

De tout coeur, Catherine