Les Sens Du Corps

En route vers un sommeil récupérateur...





Bienvenue à toi…

Il me tient vraiment à cœur de te partager quelques-uns de mes secrets concernant la fatigue chronique. Et cela commence… par le SOMMEIL…

J'ai erré durant des années sans avoir de réponse concernant mon état…

Epuisement dés le réveil, des engourdissements dans tout le corps, des douleurs articulaires et musculaires, des acouphènes (grossièrement ce qu'on appelle des bourdonnements ou des sifflements dans les oreilles), incapable de me lever tellement ma tête était lourdeeeeee, le fameux BROUILLARD MENTAL, et j'en passe…

Grâce à toutes mes recherches, j'ai pu enfin souffler et trouver des OUTILS CONCRETS qui m'aident énormément dans mon quotidien..

Avec ma formation initiale d'infirmière, j'avais déjà un bagage. Mais peu utile dans mon cas… Juste, la facilité de comprendre le jargon médical et la capacité de faire des liens entre nos différents systèmes internes…

S'en sont suivis toutes ces dix dernières années, devant l'incompréhension médicale (par besoin de SURVIE) apprentissage, documentations, formations, lire et encore lire…

Trêve de bavardage je te les partage de suite…

Pour un bon sommeil, tout commence dès le matin :

Ton corps tout entier fonctionne comme une horloge biologique et il est essentiel de remettre cette horloge à l'heure, LA TIENNE...!

Ce qui suit va te paraitre « bateau » mais c'est très important !!!

Commence dans ton lit par réveiller ton corps en douceur, et, de la tête aux pieds, si tu ne travailles pas, le mieux est avant 9h.

1. Au réveil, commence par te masser le visage :

Tu peux le répéter autant de fois qu'il te fait du bien. Ça va commencer à créer du mouvement au niveau de ta circulation sanguine superficielle ainsi qu'au niveau de la lymphe. Tu donnes aussi le signal au cerveau que le réveil est en marche.

2. Il faut maintenant doucement réveiller et masser tes muscles :

Commence par des mouvements de la mâchoire et de la langue.

Suivant le temps que tu as, réveille le reste de ton corps de tes mains jusqu'aux pieds. N'oublie vraiment pas tes pieds, les mouvements en Flex et Pointe par exemple vont activer la pompe circulatoire et donner le signal que tu vas te lever...

Etire toi de tout ton long !!, fais toi du bien, étire les zones qui, pour toi, en ont le plus besoin.

Suivant ta fatigue et/ou tes douleurs, fais les choses à ton rythme et surtout ce que tu PEUX faire. Garde au moins le massage du visage, le mouvement de la bouche, puis les mains et les pieds.

3. La lumière naturelle et l'extérieur



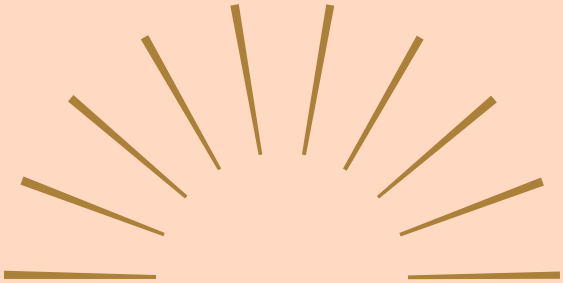
Point extrêmement important, une fois debout, tu dois vraiment lancer les signaux à ton cerveau que la journée a débuté et qu'il peut lancer ta belle et complexe machine. Et cela passe tout d'abord par la lumière du soleil…

Surtout attention à l'écran ! il ment à ton système nerveux ! et aucun écran ne peut remplacer la lumière du soleil (même si le temps est nuageux)…

Sinon, si ton budget le permet, il existe des lampes à luminothérapie, mais encore une fois, la lumière naturelle est irremplaçable.

Prendre la lumière du jour c'est top, mets ton visage et même si tu en as la possibilité, une partie de ton corps au soleil au moins 5 min… mais si tu veux aller au bout, il faut ouvrir la porte ou la fenêtre et remplir tes poumons d'air frais, et t'offrir de grandes et belles inspirations.

Ne t'inquiète pas, s'il ne fait pas encore jour, le fait de prendre l'air de l'extérieur permet à ton cerveau (grâce à énormément de récepteurs situés dans les muqueuses et sur la peau) de faire la différence avec ton intérieur.



Tout ça te parait peut-être trop simple ? crois-moi ton système neuro-végétatif ou autonome (neurotransmetteurs), ton système hormonal global (ex : thyroïdien, surrénalien etc..) et ton système circulatoire (veineux, lymphatique et intra /extra-cellulaire) t'en remercieront grandement... !

TOUS CES SYSTEMES VONT PERMETTRE UNE MISE EN PLACE PLUS NATURELLE DE TON CYCLE DE SOMMEIL *grâce, entre autres, à la synthèse (fabrication) des bonnes hormones comme la mélatonine et surtout au bon moment...*

Quoi faire dans la journée :

1. Du mouvement, mais en douceur…



Tu es épuisé(e), tu n'en peux plus et dans les cas extrêmes (et j'ai connu) tu n'as plus de force et tu ne rêves que de dormir… Dans mes pires moments je dormais 13 à 14h par nuit et 3 à 4 heures de sieste ! j'étais pour autant toujours crevéeeeeeee… !

Crois moi, cela peut te paraître insurmontable, mais tu vas y arriver…



Commence par des mouvements doux, qui ne font pas mal à tes muscles, plusieurs fois dans la journée, ça peut être :

des étirements, des contractions musculaires des jambes et des bras.

Si ton état du jour le permet, l'idéal est d'aller prendre l'air avec de petites balades courtes 1 à 2 fois dans la journée quand il fait encore jour.

ATTENTION, si tu es vraiment très fatigué(e) et que tu as d'autres symptômes qui t'handicapent, d'une, demande l'avis de ton médecin et de 2, surtout, vas-y en douceur et ne force pas… Tu vas mettre ton organisme en stress et ce n'est absolument pas le but recherché…

Une bonne hydratation mais point trop n'en faut

L'hydratation permet à ton organisme d'épurer les toxines en partie via les reins, mieux dormir c'est dormir avec le moins de toxines possibles.

Si tu n'as pas assez bu dans la journée, tu le sentiras car tu auras soif le soir au moment du coucher.

Et trop boire avant de dormir peut grandement nuire à ton sommeil et risque en plus de te réveiller la nuit…

Évite de boire froid, CHAUD est toujours mieux ! Notre corps tourne grosso modo à 37 degrés ! Et c'est d'ailleurs aussi valable pour ce que tu manges.



Une alimentation adaptée et appréciée à sa juste valeur

Se nourrir est essentiel pour vivre. La nutrition est un domaine que j'affectionne particulièrement, car c'est en grande partie (mais pas que) grâce à elle que j'ai pu progressivement inverser la vapeur.

- Il serait potentiellement intéressant de vérifier que tu n'aies pas d'intolérances alimentaires…
- Mange au moins 1h30 à 2h avant d'aller te coucher.

Ton organisme est physiologiquement loin d'être au repos la nuit, il fait ce qu'il ne peut pas faire le jour… Ce qui nous intéresse ici est le tri et l'épuration des toxines qui sont majoritairement effectués par nos intestins et notre ami le foie. Si tu te couches l'estomac plein, tu risques de te retrouver encore rempli(e) de toxines au réveil….

- Comme tu l'as lu précédemment, le premier point important le soir, est d'éviter de manger froid mais aussi CRU. Quand tu es déjà bien fatigué(e), cette nourriture si bienfaitrice la plupart du temps, risque d'être réellement délétère pour ton sommeil et ta récupération.

Si tu considères que tu manges trop le soir, toujours dans le même esprit que précédemment, il serait préférable de MOINS manger… Mais hors de question de s'affamer !

Dans ce cas, j'aurais tendance à te proposer de diviser ton repas en 2, en en prenant une partie en collation par exemple. (Attention aux personnes qui ont une pathologie chronique avec traitement, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin, infirmière ou pharmacien)



Quoi manger ? et bien… Je dirais de tout… Ou presque… les éléments essentiels sont connus de tous : protéines, glucides et lipides. Il ne faut PAS se carencer en PROTEINES NI EN LIPIDES mais pour l'un comme pour l'autre, il ne faut pas trop en abuser le soir…

Point important sur les glucides :



o Les sucres rapides ingérés vont faire monter extrêmement vite ton taux de sucre dans ton sang (ta glycémie)Et le pire du pire : le pic d'hyperglycémie (hausse du taux de sucre) suivi de la vilaine hypoglycémie (chute du taux de sucre) va majorer de potentiels troubles du sommeil…

Ton cerveau en particulier, souffre beaucoup de ces variations brutales de la glycémie, car il a besoin d'un taux quasi constant pour bien fonctionner. Ce qui ne va pas t'aider à avoir un sommeil récupérateur…

Les sucres rapides, quels sont-ils ? logique quand il s'agit de parler de chocolat ou de bonbons, ou encore de sodas, moins quand il s'agit des fruits très sucrés mais surtout des féculents. Particulièrement ceux à base de farines blanches et pire, s'ils sont trop cuits. Tous les féculents trop cuits sont de vrais bombes sucrées (même le riz blanc).

Alors, limiter tous ces sucres rapides ne serait que bénéfique…

o Pour les sucres complexes :

Un sucre complexe est un sucre plus complexe à digérer… Comme les céréales complètes ou semi complètes (riz complet et semi complet par ex).

Pour les légumineuses, je les mettrais un peu à part car elles sont aussi extra riches en protéines végétales. Mais biochimiquement parlant, elles sont un peu assimilées d'un point de vue glucidique de la même manière.

Sauf dans le cas de certaines maladies, durant mes formations j'ai appris que l'on pouvait fortement les limiter (voire dans certains cas s'en passer).

Ils sont essentiels tout de même dans certains cas, diabète, rééquilibrage alimentaire, végétalisme, etc… Encore une fois, parlez-en au professionnel de santé qui vous suit.

Personnellement, j'ai remarqué que l'arrêt du féculent le soir abaissait considérablement mes douleurs articulaires et j'avais moins de « sécrétions » au réveil le lendemain, ainsi que moins de brouillard mental.

Je favorisais alors un peu de glucides complexes le lendemain dans la matinée quand la faim arrivait (pain complet de boulangerie par exemple), toujours accompagnée de protéines et de matières grasses (beurre, huile de coco, etc…).

Ce ne sont que des astuces et le mieux est de les tester, et pourquoi pas, les améliorer en fonction de ton état de santé.

Pour le côté alimentaire ce qui est à retenir au minimum :

ATTENDRE QUE LA FAIM SOIT BIEN PRESENTE POUR COMMENCER A MANGER LE MATIN

TOUJOURS S'APPORTER UN PEU DE PROTEINES ET DE MATIERES GRASSES LORS DE TES REPAS

MANGER ET BOIRE CHAUD SURTOUT EN CRISE ET EN POST CRISE

LIMITER DRASTIQUEMENT LES SUCRES RAPIDES LE SOIR ET MANGER AU MOINS 1H30 A 2H AVANT LE COUCHER



Le rituel du soir

Tout comme les enfants, les adultes ont besoin d'un rituel du soir

J'ai compris il n'y a que peu de temps, le réel intérêt d'avoir un rituel qui nous est propre le soir.

En effet, nous nous préparons bien le matin pour notre journée ? alors pourquoi ne pas se préparer à notre nuit si précieuse?...

Le rituel permet de mettre le cerveau en préparation et de plus, quand l'habitude s'installe, on ne réfléchit plus et on passe en mode automatique, le conscient passe en mode veille, et il se met au repos...

TROUVE TON RITUEL, ET INSCRIS-LE DANS UNE ROUTINE



v "Ton horloge du sommeil"



Un point très important! Ton sommeil est plus récupérateur lorsque tu t'endors avant minuit!

Concernant la DUREE de ton sommeil, c'est vraiment mais vraiment à toi de savoir...! Car beaucoup dormir n'est pas gage de QUALITE!

Observe! Le mieux est de noter dans un journal de bord ton état de fatigue tous les matins avec ton heure de coucher et ton heure de lever. Teste.. Une fois que tu observe une nuit un peu plus reposante, essaie tout d'abord, de garder l'heure du coucher et fais varier ton temps de sommeil..

Encore une fois, et c'est important, ne fais PAS de changements brutaux (fais varier de 30 min environ) et attends 2 ou 3 jours entre chaque changement...

Si l'amélioration n'est pas au rendez-vous, essaie de te coucher plus tôt et recommence la manœuvre.. Et revois ton alimentation...

Si vraiment RIEN ne s'améliore au bout de 4 à 6 semaines malgré tes tentatives, n'hésite pas à faire le point avec ton médecin.

Surtout, ne te décourage pas... Je peux comprendre, je l'ai vécu, c'est facile à dire... mais comme le dit l'adage, "Rome ne s'est pas fait en 1 jour". Chouchoute toi davantage, BIENVEILLANCE ET PATIENCE vont être de mise..

v Abaisser les stimulations :



Si possible, règle l'écran en mode nuit dès 20h, cette lumière est exempte de lumière bleue qui active le système nerveux, ce réglage est aussi possible sur les téléphones portables.

L'idéale est d'arrêter les écrans au moins 1h avant de te coucher et de mettre les lumières tamisées dans ton environnement.

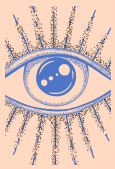
Evite les tâches ménagères énergivores avant d'aller te coucher, je sais que si tu as des enfants ce n'est pas facile... donne toi dans ce cas, une limite de temps à ne pas dépasser tous les soirs...



Tous tes sens, comme leur nom l'indique, représentent globalement tout le côté sensoriel de ton système nerveux, donc à ne pas négliger...

∪ S'amener de la détente





La lumière tamisée préserve la vue,



Favoriser encore une fois une boisson chaude. Certaines plantes sont reconnues pour améliorer la qualité du sommeil (ex : la verveine, la mélisse, fleur de citronnier et la camomille), elles ont des propriétés relaxantes apaisantes et maintiennent l'activité hépatique (foie), l'infusion adoucit le sens du goût,



Pourquoi pas se mettre en mode cocooning et se vêtir d'une tenue douce et confortable… la tenue douce et confortable préserve le sens du toucher. Tu peux aussi choisir une crème que tu aimes particulièrement… tu peux choisir de te masser les mains ou les pieds avec… petit bonus, tu libères tes tensions de la journée, tu combles ton estime de toi,



et les effluves libérés préservent ton sens olfactif. Si tu aimes la fleur d'oranger, je t'invite à essayer… Cette fleur a des vertus apaisantes puissantes, je m'en sers parfois aussi pour mon fils. Attention aux odeurs entêtantes.



N'oublie pas de préserver ton ouïe, évite les bruits forts et les musiques trop rythmées.

Prendre soin de ses SENS est primordial !!!

∪ Prendre soin de son Moi intérieur,



Je sais à quel point cela peut paraître parfois difficile…

Quand on est épuisé(e), encore plus, quand cette fatigue s'est chronicisée, le moral et l'estime de soi ne sont plus toujours au rendez-vous…

Mais il s'agit réellement d'un exercice intéressant : Sur un joli cahier sur ton chevet, écris une phrase positive sur toi (un compliment ou une action réalisée avec succès) et une affirmation positive pour le lendemain, et tu les lis à voix haute.. et tout comme le reste, l'idéal est de le faire TOUS LES SOIRS !

Le moment du coucher : Un petit moment rien que pour toi…

Ce plaisir doit rester une obligation pour prendre bien soin de ton Moi intérieur. C'est au choix : cela peut être justement le massage doux dont je t'ai parlé précédemment de tes mains ou de ton visage, avec une crème que tu affectionnes particulièrement. Mais cela peut aussi être un moment de coloriage, de lecture, ou de méditation… C'est ton moment rien qu'à toi..

Aménagement de la chambre à coucher : essaie d'avoir une pièce avec des couleurs zen et peu obstruée. Personnellement, j'ai opté pour une chambre Feng Shui… N'hésite pas à te renseigner, cet aménagement a des vertus incroyables!

La bienveillance est le mot d'ordre, et adoucir ses pensées c'est prendre soin de son système hormonal et cardio vasculaire et par conséquent, favoriser un sommeil plus réparateur...

PRENDS BIEN SOIN DE TOI...

Lessensducorps