

# Article pour la Commission-Santé de Nature & Progrès Sommeil-repos l'un des piliers de la santé

---

Qui n'a pas entendu ou prononcé ces phrases :

« Oh que j'ai sommeil, je vais bien dormir cette nuit après une telle journée de travail »

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit et cela dure depuis quelques temps, je vais voir mon médecin »

« Quelles vacances de rêve, je me sens bien reposé(e) et suis d'attaque pour reprendre mon travail »

« Bon dodo, mon chéri ou ma chérie, Maman et Papa vont te lire une petite histoire et le marchand de sable va passer juste après... »

Comment expliquer ces différences de situations ? Voici quelques pistes de réflexion.

**Extrait « Initiation à la santé intégrale » Dr A. PASSEBECQ et S. HEYSE (p 232)**

« Plus l'organisme travaille, plus il se fortifie et devient résistant (dans certaines limites bien entendu). Il devient capable de fournir du travail – ce n'est pas une machine, mais une **structure vivante** dont les parties **se régénèrent** et se renouvellent sans cesse et d'elles-mêmes. Pour cela, **le repos** est nécessaire lorsqu'une certaine quantité de travail a été fournie.

Les activités **mentales, émotionnelles** et **physiques** entraînent la formation, dans l'organisme de **déchets métaboliques** : acide lactique, gaz carbonique, etc. Ces déchets et **toxines** de fatigue, en cas d'action trop violente ou prolongée, s'accumulent dans les tissus et cellules. L'organisme doit les éliminer. **L'auto-intoxication** est donc un phénomène normal, mais qui devient anormale dès que le corps ne parvient plus à se débarrasser de ses toxines ; l'empoisonnement progressif qui en résulte peut même entraîner la mort.

**Le repos** permet la restauration de l'intégrité de l'organisme, la récupération de l'énergie, l'élimination des toxines.

**L'inactivité** (repos, relaxation, sommeil) est le procédé de récupération par excellence.

**L'activité** entraîne la fatigue. Quand l'activité a occasionné pour le corps une dépense de substance et d'énergie, le repos devient nécessaire.

**Il faut accepter d'être faible avant d'être à nouveau fort !**

**Danger des stimulants.** Le repos est d'autant plus nécessaire que le sujet est faible ou surmené. Les excitants, qui masquent le besoin de repos manifesté par l'organisme fatigué, sont dangereux, car ils empêchent la récupération de la substance et de l'énergie corporelles. Ces excitants sont d'autant plus indésirables que le corps est fatigué et affaibli. **Plus l'énerver est grande, plus les excitants sont nocifs.**

**Dangers des sommeils artificiels.** Les sédatifs et stupéfiants ne procurent pas un vrai sommeil, un repos de bonne qualité. De plus, l'organisme doit se défendre pour les éliminer rapidement, contre les poisons qui lui ont été imposés de la sorte, et **l'énervation** s'en trouve toujours **accrue**. Ce **faux sommeil** est anormal dans les différents cycles, notamment dans la phase du sommeil profond, dit « paradoxal »...

Alors c'est quoi le sommeil normal ? Quelles sont les recommandations à suivre ?

**Le sommeil normal :** s'obtient naturellement, sans moyens artificiels d'aucune sorte. Rechercher le calme et l'isolement, éviter le bruit et la lumière. Un lit un peu dur est préférable. Les pieds sont tenus chauds, au besoin au moyen d'une couverture chauffante ou d'une bouillote d'eau à la température de 50 à 60 degrés. L'alimentation du soir sera légère, exempte d'aliments concentrés, de stimulants et de poisons. Dans certains cas, il y aura intérêt à sauter le repas du soir ou à le remplacer par une soupe de légumes très légère.

**Avant le sommeil :** la relaxation est utile. La colère, les pensées pessimistes, le travail physique ou cérébral après le repas du soir sont contre-indiqués. Les efforts pour obtenir le sommeil donnent rarement de bons résultats : il suffit de rester calme, confiant, et surtout de ne pas penser que l'on pourrait...ne pas dormir.

**« Après le repas de midi, repose-toi ; après le repas du soir, promène-toi » (Ecole de Salerne)**

**Quelques conseils :** que la chambre soit doucement ventilée, mais sans courant d'air. Le sel en excès, le poivre, la moutarde, les épices et les condiments etc. sont aussi des irritants, et par conséquent des substances excitantes. Une alimentation trop riche en viande ou amylacées devient excitante, car elle incite le corps à agir excessivement et occasionne une dépense inutile de forces.

**Les excès :** **L'excès de travail, ou la tension excessive à propos du travail,** peut être une cause de fatigue et de surmenage. Insistons ici sur le fait que **le surmenage est plus souvent dû à la dispersion qu'à l'excès de travail par lui-même...** Nos aïeux travaillaient dur...ils se levaient, se couchaient tôt ; leur sommeil était excellent.

Actuellement, **nous transformons la nuit en jour...** nos nuits sont souvent passées à des activités ou des spectacles débilissants. De telles pratiques empêchent la récupération de l'énergie utilisée dans les activités de la journée. **Les fortes constitutions résistent bien quelque temps, mais elles s'affaiblissent un jour. C'est pendant le sommeil que l'énergie se reconstitue et que le corps répare ses dommages le plus efficacement. La relaxation est également utile (j'y reviendrai).**

**La loi n° 18 : loi de repos de Shelton**

1 – **Repos mental :** éviter toute cause de trouble ou d'énervement (bruit, peur, soucis, anxiété, etc...) qui conduisent à l'énervation (privation ou réduction de l'énergie nerveuse).

2 – **Repos physique :** garder le lit ou se relaxer.

3 – **Repos physiologique :** reposer l'estomac, les intestins, le foie, les reins...par une abstinence ou une réduction de nourriture, reposer les yeux, l'ouïe, etc.

Ce triple repos est nécessaire pour renforcer l'énergie vitale de l'organisme.

**Rythme activité – repos :** L'activité et l'exercice sont destructifs. Le repos et le sommeil sont constructifs. Mais, tous deux (activités et repos) sont indispensables à l'organisme vivant qui veut se maintenir en bonne santé. Certains organismes ont besoin de moins d'activité que d'autres : d'autres ont besoin de plus de repos et de sommeil. A tout moment de la vie, un équilibre individuel doit être

atteint entre la quantité d'activité fournie et la quantité de repos pris. L'exercice comme la nourriture ne doivent pas être excessifs.

Extrait de « **psychothérapie par les méthodes naturelles** » p 48 : « Le travail surmène rarement. C'est l'**angoisse** ressentie à l'occasion du travail et le recours aux **excitants et drogues** qui sont les principaux responsables du surmenage, de ce que l'on a appelé la « maladie des responsables, le **breakdown** ». **Tabac, café, alcool, boissons frelatées n'ont pas de place dans la vie saine** ».

**Pour les enfants (p293)** : le système nerveux des enfants est extrêmement fragile et sensible. Les causes d'excitation sont à éviter soigneusement : pas de contes effrayants, pas de discussion familiales en présence de l'enfant, pas de réprimandes brutales, éviter les spectacles excitants, la radio, et la télévision le soir ». Veiller à ce qu'ils soient à l'aise (vêtements, lit). Repas du soir exempt d'excitants et d'aliments trop concentrés.

Ne pas bercer le bébé mais veiller à ce que le **rituel du coucher soit apaisant** et affectivement « **gratifiant** », suivant l'expression des psychologues. Agir en sorte d'obtenir un **réflexe conditionné** : mise au lit-sommeil immédiat.

Et pour nous, les adultes ?

« **La nuit est la convalescence du jour** » (Dr P. Carton)

**Le repos, clé de l'efficacité** : Le repos et la détente sont deux des meilleures clés qui ouvrent la porte du subconscient.

« **Le travailleur vraiment efficient n'est pas celui qui se tue au travail** » (Thoreau)

« **Les idées ne me sont jamais venues lorsque j'étais fatigué ou à ma table de travail** » (Helmholtz)

L'énergie vitale doit se dégager de l'occupation courante pour se diriger vers le **travail inconscient** de découverte. L'esprit conscient doit mettre de l'ordre dans le chaos et opérer une sélection d'éléments épars découlant de l'expérience et emmagasinés dans la mémoire. Les **intuitions naissent**, au moment opportun, de la synthèse et de l'enrichissement des expériences grâce au travail intérieur et **hors de la volonté consciente**.

Extrait de « **Techniques du Bien-Etre** » d'Evelyn de Smedt p144 : **Le repos et l'action** : « Dieu se reposa le 7<sup>e</sup> jour de la création. Ce repos ne se rapporte pas à un état statique. Le 7<sup>e</sup> jour rejoint le 1<sup>er</sup>, la perfection est accomplie, le cycle recommence, commencement et fin se rejoignent. Le repos ne signifie pas que le processus de développement s'arrête. C'est un nouveau transfert d'énergie sur la création, une élévation à un autre niveau, une conscience plus grande. L'énergie circule dans sa totalité ».

**Quelques pistes supplémentaires favorables pour un travail détendu propice au repos et au sommeil**

1 - (Extrait « **Vos yeux** » p 34 (A.Passebecq et S.Heyse) L'esprit et la santé des yeux. Ce qui est favorable au **mental** l'est à la **vision**. La santé des yeux va souvent de pair avec la **détente mentale**.

**2 – Gestion des troubles du sommeil par le Training autogène de Schultz dont voici un extrait (Zen Attitude p 36) – Induction au calme** : Pour faire l'expérience du calme, il est essentiel de choisir un endroit où vous ne risquez pas d'être perturbé par des bruits ou autres sollicitations extérieures. Après avoir trouvé la position qui vous convient le mieux, assise ou allongée, détendez bien votre corps, fermez les yeux et concentrez-vous sur la formule suivante : **Je suis parfaitement calme**.

**3 - L'habitat** : Autant que possible, chercher une petite maison avec un espace vert et, si possible, aussi un petit jardin...Il existe maintenant une « médecine de l'habitat » dont les architectes devront s'inspirer

**4 - Pour une vie harmonieuse** : Le Docteur Weger disait spirituellement : « **We are poisoned or poisoned** » ce que nous pouvons traduire ainsi : « **Nous sommes équilibrés ou empoisonnés** ». L'harmonie est le grand conservateur de l'énergie organique. **Cultivez l'harmonie, l'équilibre, l'optimisme et la joie.**

**5 - La méditation : Extrait du livre « Trois Amis en quête de sagesse » (Christophe André, Alexandre Jollien et Mathieu Ricard)**

« Oser le silence » p 166

« Dans la méditation, entre le moment où les pensées passées ont cessé et avant que les prochaines pensées ne surgissent, il y a un silence intérieur, **la fraîcheur du moment présent** » p 168

« Les neurosciences montrent clairement que l'entraînement régulier provoque des changements dans le fonctionnement et la structure de notre cerveau » p 470

Et en guise de conclusion « Comme écrivait Khalil Gibran : « le temps est une flûte au cœur de laquelle le murmure des heures se change en musique » p 476.

**Buona notte et dolci sogni – Bonne nuit et de doux rêves !**

Sabrina HEYSE

Dr en Naturopathie