

# Le Sommeil du Juste

## les clés pour bien dormir

par Georges Charles  
photos : Jean-Marc Lefèvre

Un proverbe populaire chinois affirme que l'on passe la première moitié de sa vie à avoir du mal à se réveiller et la seconde moitié à avoir des difficultés à s'endormir. Un organisme qui emmagasine de la fatigue est un organisme affaibli. Voici quelques trucs, et notamment des règles simples de feng shui pour bien dormir.

**L**e sommeil est réellement indispensable à la vie et à la santé physique et psychique. Entre ceux qui dorment trop (hypersomniaques), ceux qui ne dorment pas assez (insomniaques) et tous ceux qui dorment mal (cauchemars, apnée du dormeur, mauvaise récupération, sommeil intermittent) il existe un vaste réservoir de multiples pathologies qui remplissent les pharmacies, les hôpitaux et les cimetières. Pour ne citer qu'un simple exemple, l'endormissement au volant par fatigue, donc manque de sommeil, est l'une des causes principales des accidents de la route. Dans ce cas, la consommation d'alcool et la vitesse ne sont que des facteurs secondaires aggravants.

### Le marché des somnifères

Ces fatigues chroniques, dues à un manque de sommeil ou au manque de qualité du sommeil, incitent à une consommation toujours plus forte de médicaments qui, eux-mêmes, finissent par provoquer une accoutumance qui

altère plus encore le sommeil naturel et appelle l'usage d'autres médicaments destinés à provoquer un sommeil artificiel. Dans nos sociétés dominées par l'angoisse et le stress, cela représente un fabuleux marché. Dans une certaine mesure, la pratique, bien conçue d'un art martial ou d'une méthode énergétique peut parvenir à régulariser et à stabiliser cette fonction essentielle qu'est le sommeil mais il convient souvent, malgré tout, de préciser quelques règles essentielles qui n'ont jamais été démenties.

### Bien dormir, le temps qu'il faut !

Quantité et qualité du sommeil sont indispensables à une bonne récupération physique, physiologique, énergétique et psychique. Le sommeil demeure le meilleur et le plus naturel des traitements contre la fatigue. Il s'agit là d'une simple vérité qui peut faire sourire mais qui n'en est pas moins essentielle. A cause de multiples sollicitations (télévision, sorties tardives, mode de vie ne tenant plus aucun compte des circonstances extérieures) nombreux sont nos contemporains qui se couchent trop tard et qui se lèvent trop tôt. Ceci est particulièrement vrai pour les enfants qui prennent très tôt de mauvaises habitudes. On prétend que cette quantité de sommeil nécessaire varie suivant les individus mais bien malin serait celui qui pourrait préciser pour chacun d'entre nous quelle serait cette fameuse quantité optimale et minimale. En fait, sur du long terme, cette quantité de sommeil ne devrait pas descendre, si on excepte quelques cas pathologiques, en dessous de six heures journalières, et approcher normalement les sept ou huit heures. Et encore s'agit-il dans ce cas d'un sommeil de bonne qualité. Ce qui laisse entendre que l'on est souvent loin du compte et ce n'est pas une grasse matinée hebdomadaire qui résoudra le problème.

### Les clés pour bien dormir

#### Changez de literie !

On peut affirmer qu'une literie de qualité est nécessaire à un sommeil de qualité. Nombreux sont pourtant ceux qui



## Les clés du sommeil

- Entre 6 et 8 heures journalières au minimum de sommeil.
- Changez de literie régulièrement.
- Evitez une literie trop molle.
- Evitez une température trop élevée dans la chambre.
- Règle de feng shui : dormir la tête au nord et les pieds au Sud.
- Ne pas ouvrir la fenêtre pendant le sommeil.
- Dès que la fatigue se fait sentir, hop au lit !
- Respectez votre cycle de sommeil.
- Ne pas consommer d'excitants avant le sommeil.
- Consacrez quelque temps à la relaxation.
- Evitez les excès gastronomiques.
- Evitez un bain trop chaud.
- Evitez la douche.
- Si possible, faire une petite promenade avant de s'endormir.

changent leur voiture tous les deux ans et qui dorment malgré tout sur un matelas très fatigué. Il ne faut pas qu'ils s'étonnent d'avoir des problèmes de dos, donc un sommeil agité et un réveil difficile. Changer de matelas permet de résoudre plus d'un tiers des dorsalgies, lombalgies, cervicalgies et autres lumbagos et sciatiques. La literie française est l'une des plus mauvaises d'Europe ! Ces problèmes vertébraux permanents induisent un autre problème qui est celui de l'apnée du dormeur, une cessation de respiration pendant des périodes plus ou moins longues, de quelques secondes à plusieurs minutes, qui entraîne un manque d'oxygénation du sang et du cerveau, ce qui se solde au réveil par des migraines et des céphalées et la sensation d'avoir très mal dormi.

### Dormez au frais !

Ces symptômes apparaissent lorsque la literie est trop molle et la température de la chambre trop chaude. Le confort moderne et le standing impliquent que l'on chauffe désormais les chambres à coucher comme dans un hôpital, ce qui est une hérésie. Mieux vaut se couvrir un peu mais dormir dans une atmosphère n'excédant pas les 16/17°.

### Le feng shui du sommeil

Une bonne orientation du lit, tête au Nord (frais) et pied au Sud (Chaud) est favorable au sommeil. Les praticiens du Feng Shui indiquent qu'il faut s'adosser à la Tortue Noire (Nord) et laisser s'envoler le Phénix Rouge (esprit) vers le Sud. Dans ce cas, l'Est (Dragon Vert) est à gauche et l'Ouest (Tigre Blanc) à droite. Laozi dans le DaoDeJing (42) indique que l'on s'adosse au Yin et que l'on embrasse le Yang. Cette position particulière du lit dans l'espace de la chambre et de l'être humain dans le lit est, suivant les

règles essentielles de l'énergétique, nécessaire à un bon rééquilibrage énergétique, donc à la régénération. Dans ce cas, le sommeil ne permet pas seulement le repos et une action physiologique mais bel et bien un mouvement énergétique favorable à l'énergie vitale. Il s'agit, purement et simplement, d'un nettoyage énergétique profond des organes (Zang) et des entrailles (Fu) par le biais de la circulation de l'énergie dans les méridiens et ramifications (Jing Luo). L'énergie Petit Yang (Jing Qi) engendrée par la Terre (Grand Yin) monte et se disperse dans les organes pleins (cœur, rate, poumons, reins, foie) tandis que l'énergie Petit Yin (Shen Qi) engendrée par le Ciel (Grand Yang) descend et remplit les entrailles vides (intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie, vésicule biliaire) facilitant le mouvement de régénération (Sheng). Cette phase importante s'effectue dans le calme et l'obscurité du Yin et de l'interne (Nei). Cela implique que, contrairement à ce qui est parfois affirmé, il est préférable de dormir la fenêtre fermée, en laissant les courants d'air dehors, un peu comme les oiseaux conservent leur tête sous l'aile et les animaux le nez dans la fourrure, l'oxygénation par ouverture de cette fenêtre ne devant intervenir qu'après le réveil complet. Un bon remède naturel à l'insomnie consiste, d'ailleurs, à respirer plusieurs fois dans un sac en papier afin de restreindre le taux d'oxygène du sang.

## Respirer plusieurs fois dans un sac en papier pour lutter contre l'insomnie !

### Les cycles du sommeil

#### Un bon sommeil se prépare avant de dormir !

Si une fatigue passagère (paupières lourdes, bâillements, baisse de tonicité) est favorable au sommeil puisqu'elle indique le début d'un cycle (une nuit en comporte de 4 à 5 durant 1h30 à 2 heures qui se décomposent en cinq phases : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal (phase de rêves), réveil partiel ou définitif) une fatigue permanente ou chronique rend ce





Changer de position comme on change de sommeil.



Instant privilégié où le sommeil peut se partager.

sommeil plus difficile puisqu'elle perturbe ces cycles. Cette fatigue s'amplifiera encore davantage par manque de sommeil ou manque de qualité du sommeil.

### Ce qui peut les perturber

La régularité de ces cycles peut également être perturbée par divers facteurs comme l'accumulation de stress dans la journée; la consommation d'excitants (tabac, café, thé, alcool, médicaments contre la douleur); une digestion difficile liée à un excès alimentaire au repas du soir; des perturbations psychiques liées à des discussions, des lectures, des spectacles trop violents ou excitants; des conditions physiques défavorables comme l'accumulation d'électricité statique favorisée par les étages, les structures en acier ou en plastique, le matériel électronique comme la télévision, l'ordinateur, les portables, les ascenseurs, les véhicules automobiles, les transports en commun, ou simplement des douleurs de diverses origines.

### Ce qui peut les favoriser

Il est donc préférable d'essayer de bien se détendre (pratiques énergétiques, auto-massage, méditation, etc.), de ne pas manger de manière excessive, d'éviter les excès et de favoriser tout ce qui peut être conçu comme un retour au calme et à la sérénité. Une simple toilette ou un bain pas trop chaud (pour éviter la sudation qui en résulte) est préférable à la douche qui reste très tonifiante et doit donc être réservée à la toilette du matin. Le fait de toucher un radiateur ou une structure métallique permet de se décharger de l'électricité statique qui provoque des picotements et des irritations sinon des "impatiences". Ce n'est pas toujours facile mais une petite promenade avant de se coucher permet de résoudre la majorité de ces petits problèmes qui, peu à peu, incitent à retarder l'arrivée du sommeil et à favoriser l'insomnie, donc la dépendance médicamenteuse.

### Maîtriser ses cycles

Avec un peu d'habitude il est alors possible de mieux maîtriser ces fameux cycles et de bien les utiliser quitte à

## Respectez vos cycles de sommeil!

attendre le début d'un cycle suivant pour se mettre au lit lorsqu'on se rend compte qu'on a loupé le train du sommeil. Monter ou descendre en marche de ce train ne sert pas à grand-chose et il est toujours préférable d'attendre paisiblement le prochain arrêt.

De même, le réveil doit se faire progressivement et, si possible, en accord avec une période de réveil suivant une période de sommeil paradoxal. Il s'agit souvent d'une meilleure connaissance de soi et d'un simple calcul. C'est ce qui fait toute la différence entre se lever en pleine forme ou demeurer "vaseux" une bonne partie de la journée.

■ G. C.

#### Liens GTao

- GTao n° 4 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
  - GTao n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
  - GTao n° 17 : Cuisinez équilibré! P. 58
  - GTao n° 19 : Alerte à la mal-bouffe P. 58
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

\* Un prochain article sera consacré aux difficultés rencontrées par les pratiquants de taiji, mais aussi toutes les personnes qui s'adonnent le soir à des activités corporelles : sport, gymnastique, danse, etc., pour trouver le sommeil !

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses : P. 60.