



# Un mois pour mieux dormir

Le sommeil, notre allié santé

## MODULE 2

*Quel insomniaque êtes-vous ?*

par MARINE LE GOUVELLO



# UTILISATION

---

## *Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation*

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

**DROITS D'AUTEUR :** Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

**UTILISATION AUTORISÉE :** Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

**VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR :** Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur [www.terre-etoiles.fr](http://www.terre-etoiles.fr).

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

*L'équipe Terre-étoiles*



# MODULE 2

## *Quel insomniaque êtes-vous ?*

Dans ce module, nous allons ensemble identifier différents éléments :

- Votre chronotype de dormeur ou dormeuse.
- Votre constitution ayurvédique et son corollaire “sommeil”.
- Le type de problème de sommeil que vous rencontrez et l'exploration des causes qui y sont corrélées, dont les éventuels déséquilibres en neurotransmetteurs (les hormones du sommeil).

**Le but est que vous puissiez mieux vous connaître afin d'agir au plus près de votre besoin !**

## *Quel est mon chronotype de sommeil ?*

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins de sommeil, ni les mêmes rythmes !

Certains ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil pour se sentir en forme, alors que d'autres se suffisent de 6 heures. La génétique y joue un rôle avec, par exemple, l'expression variable du gène PER3 qui détermine la sensibilité d'un individu à un nombre d'heures de sommeil réduit<sup>1</sup>.

Certains aiment se lever tôt et ont de l'énergie le matin, alors que d'autres aiment se lever tard et ont un pic d'énergie en fin de journée. Ces différences génétiques déterminent nos biorythmes et sont à prendre en compte pour améliorer non seulement son sommeil, mais son bien-être psychique général. De nombreuses études montrent le lien entre le non-respect de son chronotype et l'augmentation du risque de dépression, de diabète<sup>2</sup> ou de TDAH<sup>3</sup> chez les enfants.

Des psychologues spécialistes du sommeil ont distingué quatre chronotypes<sup>4</sup> selon les variations des niveaux d'énergie dans la journée et les préférences horaires de lever et coucher.

<sup>1</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12841365/#:~:text=extreme%20diurnal%20preference-,A%20length%20polymorphism%20in%20the%20circadian%20clock%20gene%20Per3%20is,Sleep.>

<sup>2</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623152/>

<sup>3</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31786494/>

<sup>4</sup><https://thepowerofwhen.com/>



## 1. L'ours

**Le type 1, dit de l'ours.** Aime se lever entre 7 h et 8 h, avec un maximum d'énergie et de concentration entre 10 h et 14 h. Aime se coucher vers 23 h, en ayant ralenti ses activités en fin de journée.

## 2. Le loup

**Le type 2, dit du loup.** Son pic d'énergie est en fin de journée, de 17 h jusqu'à minuit environ. Le lever peut être vers 8 h, mais ce type de personne met du temps à démarrer le matin. Son heure de coucher est en général autour de minuit.

## 3. Le lion

**Le type 3, dit du lion.** Ces personnes-là aiment se lever très tôt, vers 5 ou 6h et ont une activité très intense le matin jusqu'à midi. Ce sont souvent elles que vous verrez faire du sport très tôt avant d'aller travailler. Fatiguées l'après-midi, elles ont souvent besoin d'une sieste, et leur heure idéale de coucher se situe vers 21 h 30 - 22 h.

## 4. Le dauphin

**Le type 4, dit du dauphin.** Se réveiller est très difficile pour ce type de personnes, dont le sommeil est souvent marqué par de l'anxiété importante et une tendance à la rumination lorsqu'elles sont couchées. Levé vers 8 h, leur pic d'énergie se situe entre 15 h et 21 h, et leur heure de coucher vers 23 h 30-minuit.



## Comment bien adapter son horaire de coucher ?

- Respectez votre chronotype. Sachez reconnaître vos rythmes dans la journée, selon les sensations d'énergie et de fatigue, et adoptez une routine régulière d'horaire pour aller vous coucher à l'heure qui vous convient le mieux.
- En fonction de l'heure du lever. Lorsque vous avez une heure de lever prédéterminée par un impératif (travail, rdv), selon la durée de vos cycles de sommeil et le nombre d'heures nécessaires à votre récupération, il peut être judicieux de décaler votre heure de coucher de 30 minutes à une heure afin de ne pas avoir vous réveiller en 'cassant' un cycle.
- Pour récupérer après une période intense de travail ou de privation de sommeil, il est conseillé de se coucher autour de 21 h 30 - 22 h afin de bénéficier d'une plus grande durée de sommeil lent profond, qui est le temps privilégié du sommeil où le corps recharge les batteries.
- Pour récupérer plus rapidement d'un décalage horaire, il est conseillé de vivre en fonction de la lumière solaire locale. Se lever avec le soleil et se coucher à la tombée de la nuit est idéal, en prenant 1 à 2 g de mélatonine 30 minutes avant le coucher pendant un nombre de jours égal au nombre de fuseaux horaires traversés.



# Les différentes constitutions ayurvédiques

## Vata

VATA est un mot sanskrit qui se traduit par “bouger”. C’est le principe du mouvement, de la mobilité, du changement. Vata est composé d’éléments air et éther.

L’air est un des éléments cosmiques qui permet la création de l’être, l’Ether représente l’espace entre les éléments, les cavités. La fusion des deux donne le vent, qui est le principe majeur du mouvement, qualité de vata.

Dès lors, les personnes nées sous la dominance de vata sont par nature mobiles, rapides, actives, changeantes, comme le vent. Ses qualités principales, liées au vent, sont : **le froid, la sécheresse, la légèreté et la versatilité (capacité de changer rapidement)**.

Sa saison est l’automne.



## Morphologie

Le type physique de vata se caractérise par une morphologie plutôt longiligne. Soit très grande, soit petite, mais indéniablement mince. Ce sont des personnes qui peinent à prendre de la masse, aussi bien de la masse musculaire que de la masse grasse. Le squelette est plutôt étroit, avec des épaules et des hanches peu charpentées.

Enfant, la personne vata est mince, presque maigre comparée aux autres. Sa densité minérale est plutôt faible, avec une fragilité accrue sur la colonne vertébrale.

## Métabolisme

Par nature, la personne vata a un métabolisme rapide. Elle brûle énormément et doit manger souvent pour ne pas perdre trop de poids. Son feu digestif n’est pas toujours au rendez-vous, ce qui peut rendre sa digestion parfois compliquée. Son appétit est souvent irrégulier, petit, ou alors dévorant, la personne pouvant se nourrir de façon sporadique, sans horaires fixes. C’est quelqu’un qui aime grignoter, ne faisant parfois qu’un seul repas conséquent par jour en passant le reste de la journée à picorer. La personne vata est d’ailleurs capable d’oublier de manger lorsque son attention est fixée ailleurs, sur ses multiples activités.

**Le sommeil est généralement court et léger chez la personne vata.**

Sa nature mobile et rapide lui donne un mental alerte et créatif, qu’elle peut avoir du mal à calmer pour s’endormir et passer en phase de sommeil profond. L’anxiété se développe facilement chez elle, créant de l’insomnie et une sensibilité accrue au stress.



La personne vata possède un système nerveux fort, avec un mental puissant capable de beaucoup de créativité. Son point faible serait plutôt la concentration, la persévérance dans les idées lorsqu'elle est "dans sa tendance". En effet, comme elle est gouvernée par la mobilité, elle éprouve souvent des difficultés à terminer une tâche. Ce sont généralement des personnes qui ont beaucoup d'idées, qui commencent mille choses sans jamais les terminer. Elles ont une capacité de compréhension très rapide, mais ont tendance à oublier facilement. **L'anxiété, la nervosité sont faciles chez le vata.** Ces personnes sont de bons candidats à la dépression nerveuse lorsqu'ils sont surmenés, carencés et dévitalisés. Typiquement, ils aiment multiplier les activités, les sorties et les relations sociales, mais ils en sortent vite épuisés. Ce sont souvent des personnes hypersensibles, dans le sens où elles ont de bonnes antennes émotionnelles. Le revers de la médaille étant qu'elles sont souvent emportées par leurs émotions, que ce soit les leurs ou celles des autres. Sans apprentissage de gestion émotionnelle, leur hypersensibilité leur cause souvent plus de souffrance qu'autre chose.

## Pitta

Pitta, en sanskrit, se traduit par "chaleur" ou "brûlant". C'est le principe de la transformation, qui gouverne l'ensemble des réactions biochimiques dans le corps, dont la production de chaleur. C'est ce que l'on nomme l'homéostasie, cette intelligence des cellules du corps qui vise toujours le retour à l'équilibre.

Ses éléments constitutifs sont le feu et l'eau, qui, mis ensemble, impliquent déjà une forme de réaction dynamique. Aussi, les personnes de type pitta ont tendance à transformer facilement la nourriture, leurs émotions ou même la mise en action de leur créativité. Sa saison est l'été.

Les qualités de pitta sont : **chaude, huileuse, légère, mobile et liquide.** La personne pitta possède le plus souvent beaucoup de feu digestif intérieur ce qui rend cette constitution particulièrement puissante en matière de capacité d'élimination des toxines (ama) et de régénération cellulaire.



## Morphologie

La personne née pitta est d'une charpente moyenne, dotée généralement d'un bon capital musculaire. Le squelette est moyen, de bonne densité minérale, les muscles sont visibles et ce sont des personnes qui peuvent facilement prendre ou perdre de la masse (musculaire et grasseuse) selon leur niveau d'activité physique ou de sédentarité.

## Métabolisme

Le métabolisme (dans le sens de mouvement de transformation) est l'essence même de la constitution pitta. Par nature, elle transforme rapidement et abondamment : l'appétit est grand, très grand parfois. La digestion est très bonne, grâce à la puissance du feu digestif agni. Le transit est fréquent lui aussi, il n'est pas rare d'avoir deux à trois selles par jour chez un pitta, de texture plutôt molle et dense. La transpiration est facile, abondante, odorante. La chaleur corporelle est bonne et la production d'énergie cellulaire est élevée. Le sommeil est souvent bref, mais profond et ininterrompu, lorsque pitta est en équilibre.





## L'énergie pitta

Le siège de l'énergie pitta est dans l'estomac et l'intestin grêle, aussi, une personne en excès de pitta pourra vite développer de l'acidité gastrique, des reflux, des sensations de brûlures digestives, des spasmes digestifs, des intolérances alimentaires. C'est un bon candidat à l'allergie saisonnière et à l'eczéma, fruits de l'intense travail hépatique chez le pitta. Les phénomènes de surcharge et d'intoxication hépatique (métaux lourds, médicaments, produits chimiques, pesticides) sont particulièrement aggravants chez une personne pitta.

Tous les symptômes suivants sont directement corrélés au foie : eczéma, acné, psoriasis, ballonnement, gaz, migraine, constipation, nausée, prise de poids, bouffées de chaleur, hémorroïdes, thrombose, hypercholestérolémie, tendinite chronique, réveil nocturne entre 1 h et 4 h du matin, etc.

De plus, le foie fait un travail énorme de protection permanente contre les toxines, qu'elles soient issues de virus (les virus herpétiques par exemple), de bactéries (streptocoque, notamment, grand responsable de l'acné polykystique), qu'elles soient de type métaux lourds (mercure, aluminium, cadmium, cuivre, etc.) ou chimiques environnementales (fumées diverses, pesticides, solvants, etc.). Nous vivons dans une époque particulièrement riche et inventive en termes de polluants et de toxicité environnementale. Le foie est l'organe protecteur de l'impact négatif de ces toxines, il les enterre en lui, afin de préserver le sang et les autres organes du corps de toute toxicité. **Les excès de pitta sont très souvent corrélés à un excès de chaleur hépatique, causée par un travail intense de détoxication et de protection.**

La personne pitta est solaire, c'est-à-dire passionnée, chaleureuse, charismatique, prompte à l'émotion forte et intense. C'est généralement une personne qui se met facilement en colère, avec des désirs forts, de l'ambition et un tempérament ultracompetitif. Bonne oratrice, elle aime contrôler et se place souvent en leader dans sa vie. Bien équilibrée, c'est une personne très active, créatrice et capable de réalisations multiples, fruits de son énergie vitale constitutionnelle.

Lorsque la personne pitta est déséquilibrée, elle devient irritable, irascible à l'excès, jalouse, intolérante et impatiente à l'extrême. **Son sommeil peut devenir problématique par excès de stress, ressassant sans fin sans pouvoir s'endormir, ou se réveillant systématiquement entre 1h et 3h du matin.**



## Kapha

Kapha, en sanskrit, se traduit par "embrassant". C'est le principe de **stabilité** des trois doshas.

Par nature, kapha **construit** et **maintient les tissus** ; c'est ce que l'on nomme l'anabolisme.

Ses éléments sont l'eau et la terre, ce qui confère à kapha une grande force de solidité. C'est la plus stable des trois doshas. Sa saison est l'hiver.

Ses qualités (ou attributs) sont **le froid, le dense, le lourd, la lenteur et l'humide**. Les personnes nées sous le signe de kapha ont une tendance innée à l'inertie et la conservation des choses. De façon générale, elles n'aiment pas le changement ; ce sont des "forces tranquilles" difficilement ébranlables, qui témoignent d'une très bonne capacité de résistance.



## Morphologie

La personne kapha est dotée d'une charpente solide à la naissance. Son squelette est fort, lourd, avec une densité minérale excellente. Ce sont des enfants costauds, robustes, avec une charpente osseuse et musculaire plus marquée que chez les autres. La peau est relativement épaisse, on ne distingue pas forcément les muscles en dessous.

La personne kapha développe vite de la masse grasseuse, ce qui contribue à renforcer son aspect de densité externe. C'est une constitution qui peut très facilement développer du surpoids si l'hygiène de vie n'est pas adaptée. Ce sont souvent d'ailleurs des personnes qui diront s'être "battues avec leur poids toute leur vie".

## Métabolisme

Chez le kapha, tout tourne au ralenti. Cela ne veut pas dire que cela fonctionne moins bien, mais simplement plus lentement. L'appétit est petit quoique régulier, mais souvent la personne kapha n'est pas un gros mangeur. L'assimilation est bonne, et le transit est relativement lent, avec une selle toutes les 36 à 48 heures. Pour un kapha, avoir une selle tous les deux jours est normal, et ne relève pas d'une forme de constipation. Par cette tendance à l'inertie, la **surcharge** s'installe facilement : surcharge pondérale d'une part ; mais surtout surcharge de toxines qui s'accumulent dans les endroits où loge kapha : poitrine, poumons, sinus, gorge, tête, estomac et lymphes.

Aussi, la personne née kapha souffre souvent d'une production excessive de **mucus**, avec de fréquentes congestions ORL, des coups de froid chroniques chaque hiver (rhume, sinusite, pharyngite, bronchite), des glaires après les repas trop riches.

Elle fait facilement de la rétention d'eau, des œdèmes dans les jambes, des migraines. La rétention de fluides se comprend également au regard de l'**accumulation des toxines**. En effet, si les toxines issues de l'alimentation ou sécrétées par des pathogènes (virus, bactéries, parasites) s'accumulent dans le sang, le corps, dans son intelligence, va chercher à les diluer au maximum pour éviter que le sang ne devienne toxique. D'où une rétention de fluides (eau et lymphes) qui fait prendre du poids à la personne, et donne des œdèmes visible sur la silhouette. Plus la circulation est ralentie, plus les œdèmes augmentent et la prise de poids avec.

Les kapha sont de bons candidats au ralentissement hépatique et endocrinien général : si l'hygiène de vie, notamment alimentaire, est inadaptée, leur foie devient vite paresseux et fonctionne au ralenti. Il fabrique alors plus de cellules grasseuses, et cela peut entraîner un état de stéatose non-alcoolique.

**Les personnes kapha développent vite une tendance à l'hypermétrie, avec de longues nuits de 9 ou 10 heures sans interruption. Si elles sont surmenées ou trop stressées, les personnes kapha ne s'arrêtent que lorsqu'elles s'écroulent. Elles iront au bout de leur résistance surrégalienne, excellente à la base, mais épuisable, comme tous.**



**Pour aller plus loin sur ce sujet :**

*Le guide pratique de l'Ayurveda*  
- Marine le Gouvello, éditions Rustica

*Ma solution Yoga Sommeil*  
- Marine le Gouvello, éditions Solar

# Les différents types d'insomnie

## 1. Je n'arrive pas à m'endormir

Les difficultés d'endormissement se caractérisent par un temps parfois très long entre le moment où l'on se couche et le démarrage de la phase de sommeil lent profond. C'est davantage une phase de sommeil lent, léger perturbée, car la phase d'endormissement à proprement parler est plutôt le moment où l'on sent les premiers signes de sommeil : bâillements, paupières qui s'alourdissent, ralentissement cognitif... Ces signes, s'ils ne sont pas ignorés pour une raison impérative (au volant par exemple), emmènent généralement la personne à aller se coucher.

**C'est donc la première phase de sommeil, celle du sommeil lent léger, qui est problématique. Les personnes ressentent des signes de fatigue, mais une fois couchées, elles décrivent une sensation de ressassement mental important :** beaucoup d'idées peuvent se bousculer, certaines se refont un film des activités de la journée, ou bien des listes sans fin des tâches restantes à accomplir, ou bien encore des projections anxieuses sur un événement stressant qui approche (examen, réunion, conflit...).

*"Avec la respiration, c'est l'ensemble du système nerveux qui peut se relâcher"*

Toutes ces activités cérébrales sont qualifiées de **charge mentale**, un phénomène commun à tous les êtres humains qui a tendance à s'aggraver aujourd'hui. Nous vivons une époque qui sur-investit la sphère intellectuelle, souvent au détriment du ressenti et de la place donnée au corps. Ce stress nerveux peut être caractérisé par un excès de cortisol, une hormone de stress, avec une dopamine déséquilibrée. **L'anxiété** est un phénomène très fréquent, nous connaissons tous au moins une fois dans notre vie des difficultés d'endormissement, car notre mental est occupé à projeter des idées ou à refaire le passé.

Ce mécanisme de projection produit des peurs bien réelles, fondées sur un événement imaginaire, qui n'existe plus ou pas encore. L'anxiété est courante chez des personnes de tous les âges et touche beaucoup d'enfants. La pratique de la méditation permet de ramener l'attention dans le présent, ce qui vient progressivement désamorcer les sensations de peur et d'angoisse. En ramenant le mental dans le présent grâce à l'attention donnée à la respiration, c'est l'ensemble du système nerveux qui peut se relâcher et ainsi être dans un état plus favorable pour le sommeil. Les techniques respiratoires comme *Anuloma Viloma*, la respiration alternée que nous verrons dans le module 4, permettent de ramener l'attention sur la respiration. En ramenant le mental sur la respiration, nous revenons dans le moment présent. Cela permet de désamorcer le phénomène de projection mentale, et ainsi faire baisser le niveau d'anxiété.



## Les difficultés d'endormissement

Les difficultés d'endormissement sont le plus souvent corrélées à un niveau important de **toxines** circulantes dans le sang. Principalement dans la catégorie des métaux lourds, des éléments comme le mercure, le cuivre, le cadmium, l'arsenic viennent perturber le fonctionnement des neurones et empêchent la chimie interne de se dérouler correctement. Les toxines liées aux plastiques, aux additifs alimentaires (l'aspartame par exemple, qui est un excitateur neuronal majeur) ou encore les perturbateurs endocriniens sont tous autant d'éléments pouvant perturber la chimie cérébrale de l'endormissement. Les toxines issues des pathogènes sont aussi impliquées : herpès, EBV, dysbiose bactérienne...

La carence en GABA et/ou en sérotonine (qui sert à fabriquer la mélatonine) est le plus souvent causée par la **dysbiose**. Ce terme désigne le déséquilibre de la flore intestinale, avec une prolifération de pathogènes (virus, bactéries, levures...) engendrant de l'inflammation et un détournement du tryptophane. Les cellules intestinales produisent alors moins de GABA (L-Glutamine) et moins de sérotonine, d'où l'impact sur le temps d'endormissement.



L'alimentation et notamment la consommation d'excitants joue énormément sur la présence de difficultés d'endormissement. La caféine contenue dans le café, le thé, le chocolat, le maté et les boissons énergisantes peut impacter fortement la qualité du sommeil lorsqu'elle est consommée après 14 h.

Rappelons que le ralentissement de l'activité cérébrale est dépendant du GABA et que l'endormissement est induit par la sécrétion de mélatonine, tous deux dépendants du bon fonctionnement des neurones et des glandes cérébrales. L'âge est aussi un facteur, car notre production de mélatonine diminue à partir de 50 ans. Plus nous vieillissons, plus le sommeil se fractionne entre des nuits plus courtes et des siestes ponctuelles en journée. Enfin, il existe un dernier grand facteur de perturbation de l'endormissement : les carences en oligo-éléments. Les oligo-éléments sont absolument indispensables à notre homéostasie, et ceux qui nous intéressent pour l'endormissement sont principalement le magnésium et le lithium.



## 2. J'ai des réveils nocturnes fréquents

Lorsque le sommeil est entrecoupé de réveils, cela peut être parfaitement normal. En effet, il existe une période de somnolence au début de chaque cycle de sommeil, lorsque nous passons par la phase de sommeil lent léger. Normalement, même si nous pouvons avoir un bref état de conscience, la phase suivante s'enchaîne et nous replongeons dans le sommeil profond. Plus la nuit avance, et plus cette phase de sommeil profond se raccourcit, au profit de la phase de sommeil paradoxal qui elle se rallonge de plus en plus. Mais diverses raisons peuvent bouleverser ce rythme et empêcher que l'on se rendorme.



*"Lorsque nous dormons, l'activité de ces organes peut provoquer de minispasmes, suffisamment intenses pour que cela nous réveille."*

Tout d'abord, **la carence en mélatonine**. Cette dernière est produite par la pinéale à partir de la sérotonine, qui est très souvent surconsommée de nos jours à cause de nos modes de vie accélérés. Les briques nécessaires à la construction de la sérotonine (tryptophane, vitamines B, magnésium) sont souvent détournées par des pathogènes (virus, bactéries, champignons par exemple) lorsqu'il y a une dysbiose intestinale, et c'est malheureusement le cas de la plupart d'entre nous. L'alimentation peut également être carencée dans ces mêmes "briques", surtout si l'alimentation est de type végétalienne. Enfin, la consommation de caféine engendre une fuite précoce de ces éléments, ce qui génère non seulement une plus grande excitabilité du système nerveux, mais aussi des carences en sérotonine et mélatonine. La carence en mélatonine peut donner un sommeil hachuré, en pointillé, avec un état de somnolence sans réelle profondeur de repos. **La carence en zinc** donne également des nuits avec beaucoup de réveils nocturnes.

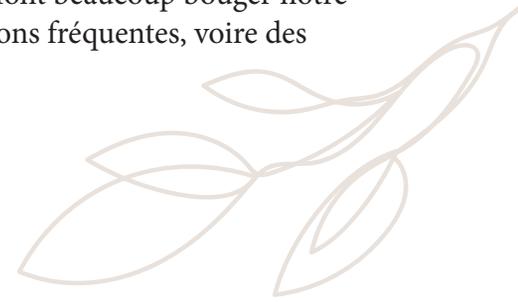
Il convient alors de rééquilibrer son alimentation afin de redonner les bons ingrédients au corps.

D'autres personnes se réveillent systématiquement aux mêmes heures, le plus souvent entre 1 h et 3 h du matin (plus ou moins), et ne parviennent pas toujours à se rendormir. La raison de ces réveils est tout autre, il s'agit d'**un problème lié au foie**. Selon les enseignements de la médecine traditionnelle chinoise, tous nos organes sont soumis à des 'marées énergétiques' au cours desquelles les organes travaillent plus ou moins fort.

La tranche horaire entre 1h et 3h du matin correspond à l'activité du foie et de la vésicule biliaire, pendant laquelle ces deux organes font un travail intense de nettoyage des tissus corporels. Lorsque nous dormons, l'activité de ces organes peut provoquer de minispasmes, suffisamment intenses pour que cela nous réveille. Cela arrive notamment lorsque ces organes sont surchargés, avec beaucoup de toxines à nettoyer, une alimentation trop riche, ou encore une prise d'alcool tardive. Si vous souffrez de réveils à ces heures-ci, cela veut dire que vous avez besoin de nettoyer votre foie (et de fluidifier votre sang, souvent surchargé en toxines et en lipides, ce qui cause la saturation hépatique).

Lorsque nous nous réveillons pour uriner plusieurs fois par nuit sans parvenir à nous rendormir, cela peut signifier une hyperactivité de la vessie, qui est le plus souvent selon la médecine chinoise corrélée à un “vide du rein”. Ce terme désigne en réalité une fatigue de la glande surrénale, correspondant à un état de fatigue générale, de surmenage, d’insomnie ou de légère déprime. Si vous buvez beaucoup d’eau ou de tisanes en soirée, cela peut expliquer les réveils fréquents la nuit pour uriner, mais si ce n’est pas le cas, plusieurs raisons sont envisageables :

- Si vous êtes un homme, une échographie de la prostate est conseillée. Ces mictions fréquentes sont peut-être le signe d’un grossissement de la prostate, dit adénome.
- L’hyperactivité de la vessie est souvent le signe d’évacuation émotionnelle de vieilles mémoires, schémas négatifs ou de peurs. À certains moments de notre vie, nous sommes parfois confrontés à des situations qui nous proposent de dépasser des peurs, d’abandonner des schémas, de laisser derrière nous tout ce dont nous n’avons plus besoin. Comme l’issue de ces changements profonds peut paraître incertaine (même si c’est positif), cela peut générer une forte insécurité, qui impacte le rein et la vessie. Une temporaire insécurité financière, amoureuse ou de lieu de vie par exemple, font beaucoup bouger notre ressenti émotionnel et peuvent s’accompagner d’insomnies liées à des mictions fréquentes, voire des cystites non infectieuses.



### *3. Je suis fatiguée de façon chronique ; je me réveille fatigué(e) même en ayant dormi "correctement"*

Beaucoup d’entre nous ont l’impression d’avoir un sommeil correct, c’est-à-dire sans souci d’endormissement ni de réveils nocturnes, et cependant non satisfaisant. Vous vous réveillez fatigué(e), “rouillé(e)”, il vous faut plusieurs heures pour avoir la sensation d’émerger et vous avez souvent recours à la caféine pour vous stimuler. En vacances, il vous faut au minimum une semaine de sommeil et de repos total pour commencer à récupérer de l’énergie. Vous avez souvent l’impression que le week-end ne suffit pas à vous recharger, et que les bénéfices des vacances sont trop vite disparus lors de la reprise du travail. Vous n’avez pas à vous souvenir de la dernière fois où vous êtes senti(e) en forme durablement. Vous avez facilement des coups de pompe dans la journée, notamment en fin de matinée et dans l’après-midi, entre 15 h et 17 h, avec un regain d’énergie après 20h. Vous vous sentez facilement irritable, impatient(e), à fleur de peau, et vous avez tendance à ne plus rien supporter.



Ce phénomène, dit de fatigue chronique, touche de plus en plus de personnes et s’aggrave avec l’accélération des rythmes de travail. La compression du temps de veille impacte durement nos biorythmes, forçant nos glandes surrénales à tenir une cadence sur le long terme qui n’est pas originellement prévue par la nature. La fatigue chronique est en réalité une fatigue des glandes surrénales, épuisées par la sécrétion permanente d’hormones adaptatives au stress. Ce phénomène est appelé le “vide de rein” en médecine traditionnelle chinoise, ou adrenal fatigue en médecine allopathique. La cause est le stress chronique (prolongé) et le non-respect de temps de repos suffisants.

Les glandes surrénales sont situées au-dessus de chaque rein, formant une capsule protectrice avec plusieurs niveaux d'action. Elles sécrètent de nombreuses hormones nécessaires à la sensation d'énergie et de volonté au quotidien, parmi lesquelles citons l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol. Ces neurotransmetteurs (ou neurohormones) sont incontournables pour avoir de l'énergie au réveil, les idées claires, des envies, des projets et la volonté pour les réaliser. Le cortisol est une hormone sécrétée pour nous permettre de nous adapter aux événements de la vie, quels qu'ils soient.

Notre réponse adaptative au stress dépend quasiment uniquement de la santé de nos glandes surrénales. La fatigue chronique s'installe lorsque nous avons des sources de stress chroniques (c'est-à-dire au quotidien), qui obligent nos glandes surrénales à produire énormément de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline afin de nous permettre de 'tenir' la cadence de nos multiples obligations (professionnelles, familiales, sociales, sportives...).



## *Le burn out*

### **Le burn out, qu'est-ce que c'est ?**

Le burn out est l'épuisement de notre capacité adaptative, autrement dit nos glandes surrénales n'arrivent plus à produire suffisamment de cortisol pour nous permettre de vivre nos journées correctement.

Corrélié au monde du travail, à ses exigences trop élevées et au manque de reconnaissance du travail fourni, ce syndrome d'épuisement professionnel est caractérisé par plusieurs symptômes :

- Fatigue chronique et troubles du sommeil réguliers.
- Difficultés de concentration, sensations de brouillard mental,
- perte de mémoire.
- Dérèglements du comportement alimentaire : tendance à l'hyperphagie, compulsions sucrées ou salées, hypoglycémies chroniques, sensation de faim très importante en fin de journée que "rien ne peut combler".
- Troubles de l'humeur : larmes, crises d'angoisse, anxiété profonde, incapacité de la personne à faire face et tout semble insurmontable.
- La personne est dans le déni et ressent de la culpabilité ou de la honte de son état.
- Troubles digestifs : gaz, ballonnements, constipation, diarrhée...
- Poussées inflammatoires : eczéma, psoriasis, douleurs musculaires (trapèzes, lombaires, cervicales notamment).



## Le burn out

### Quand consulter ?

Si vous vous reconnaissez dans cette liste de signes, la meilleure stratégie est de ne pas attendre et de consulter votre médecin traitant afin qu'il vous signe un arrêt de travail.

La prévention reste la meilleure solution, car remonter les glandes surrénales lorsqu'elles sont arrivées au bout de leurs capacités adaptatives prend beaucoup de temps, parfois plusieurs mois. Elles nécessitent un repos total, un contact prolongé avec la nature (soleil, lumière, arbres), et une reprise très progressive du travail, si possible sur un autre poste que celui que vous occupiez avant votre burn-out.

Alors n'hésitez pas à prendre conseil en amont auprès de professionnels de santé afin de faire redescendre votre niveau de stress chronique. Parlez de votre ressenti à votre entourage, demandez de l'aide à des thérapeutes, en psychothérapie par exemple. Aménagez vos emplois du temps afin de prendre des moments pour vous au quotidien. **Redonnez-vous la priorité et sachez vous faire respecter dans vos rythmes !**



### Pour aller plus loin sur ce passionnant sujet :

*Prendre soin de son cerveau*, Formation en ligne Marine le Gouvello - Terre-étoiles 2023

*Prodigieux cerveau* - Magazine Soins & Santé 3e trimestre 2022 - Marine le Gouvello

