

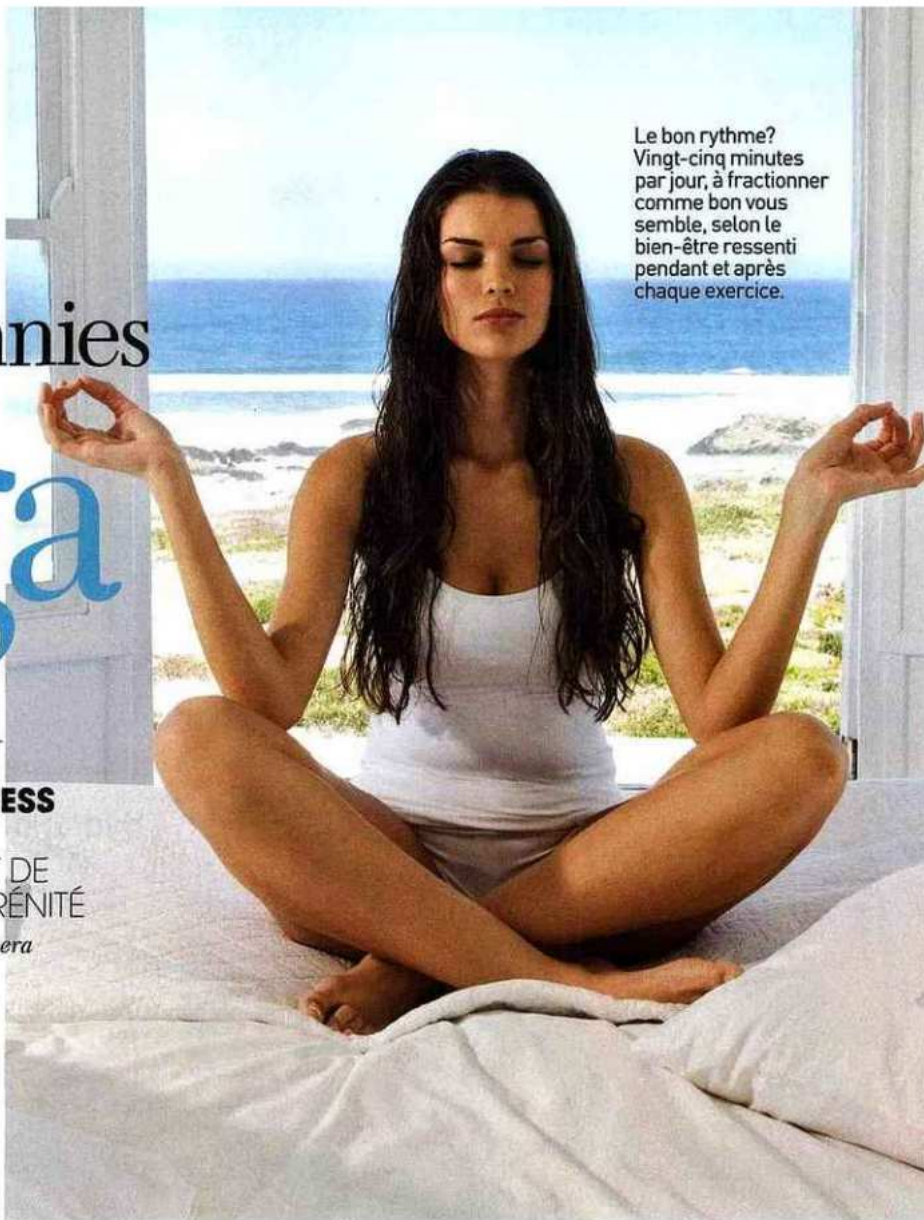


Antistress RALENTIR

Vaincre ses insomnies grâce au yoga

TROUBLES DU SOMMEIL
OU INSOMNIES ? **EN
CALMANT NOTRE STRESS
ET NOS ANGOISSES,**
LE YOGA VIENT À BOUT DE
CE QUI TROUBLE LA SÉRÉNITÉ
DE NOS NUITS. *Fanny Dalbera*

Le bon rythme?
Vingt-cinq minutes
par jour, à fractionner
comme bon vous
semble, selon le
bien-être ressenti
pendant et après
chaque exercice.



NOTRE CONSULTANT



Dr LIONEL
COUDRON médecin
et enseignant de
yoga et cofondateur
de l'association
Médecine et yoga

Quatre Français sur dix déclarent souffrir de troubles du sommeil. Et plus d'un tiers des personnes sondées par l'Institut national du sommeil et de la vigilance* avouent même ne pas dormir plus de cinq à six heures par nuit en semaine, une durée largement insuffisante pour récupérer et se maintenir en forme dans la journée.

« L'anxiété et le stress en seraient responsables à 80 %. Et l'on sait qu'une proportion non négligeable des dépressions est due à une rupture du rythme du sommeil », souligne le Dr Lionel Coudron. Dans ce contexte, le yoga est

une méthode avérée pour répondre à ces tensions, car il permet de se sentir plus détendu et en sécurité – des sensations nécessaires pour bien dormir. »

Dans un ouvrage à paraître (fin mai) aux éditions Odile Jacob *Yoga : soigner l'insomnie*, le médecin défend la thèse selon laquelle le yoga est une réponse simple et rapide à ces maux concrets. Ce livre devant inaugurer une série pratique, l'auteur l'ouvre par la question des insomnies, tant elle est fréquente dans les cabinets médicaux. « C'est une manière pour moi d'orienter ceux qui en souffrent vers une réponse efficace en substitution aux

solutions médicamenteuses, qui ne sont pas sans inconvénients sur le long terme, et en complément des conseils d'hygiène de vie élémentaires », explique le Dr Coudron (voir encadré p. 141).

« Le yoga permet de retrouver cette fonction naturelle et normale qu'est le sommeil en six semaines environ à raison de trois heures de pratique hebdomadaire, que l'on peut fractionner sur la semaine », assure-t-il.

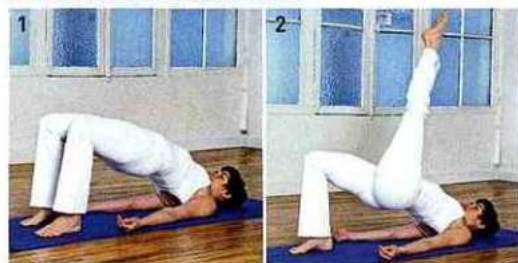
Voici son programme pour combattre les insomnies, avec des exercices adaptés aux symptômes et faciles à faire, même quand on n'a jamais suivi de cours de yoga.

QUAND LA PEUR DE MAL DORMIR EMPÊCHE DE S'ENDORMIR

Le problème

Vous appréhendez de vous coucher tant vous redoutez de ne pas réussir à vous endormir et de passer une mauvaise nuit. À force de craindre ce moment, vous le retardez le plus possible. Résultat ? Vous êtes en meilleure forme le soir et très fatiguée le matin. Vous vous retrouvez piégée dans un cercle vicieux, qui vous conduit à passer à côté de votre envie de sommeil.

Les bons exercices

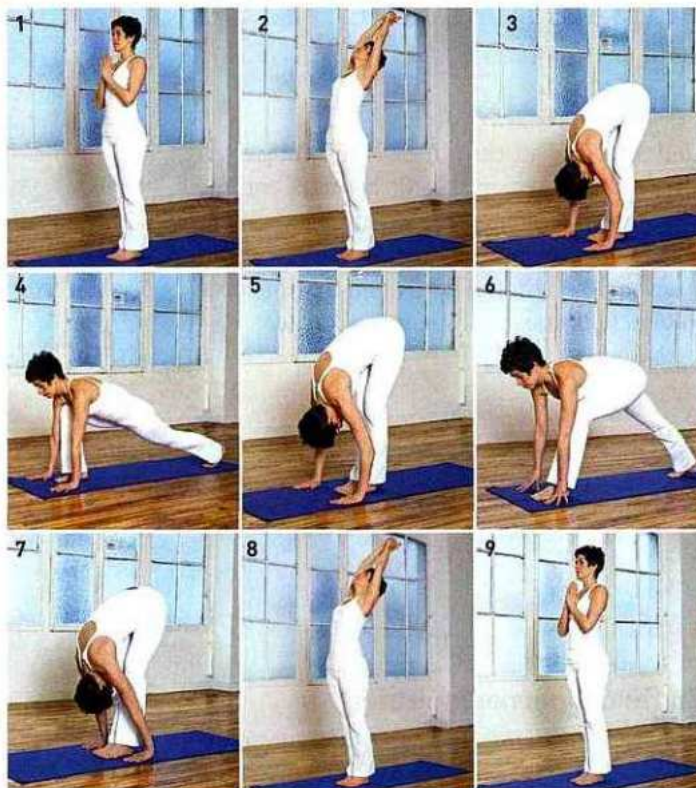


En fin de journée, s'apaiser

1. Allongez-vous sur le sol, pieds rapprochés, mains posées à plat le long du corps, nuque étirée. Pliez les jambes en ramenant les talons vers les fessiers. Inspirez et, en prenant appui sur vos mains, levez le bassin (1). Restez ainsi pendant quelques respirations. Vous pouvez compliquer l'exercice en levant vos talons ou en levant une jambe sur l'inspiration pour la reposer à l'expiration et ensuite changer de côté (2). Revenez, inspirez et expirez en ramenant le dos au sol. Vous aborderez la nuit plus apaisée.

Au moment du coucher, se détendre

2. Assise ou allongée sur le lit, en parfaite détente musculaire, concentrez votre esprit sur votre respiration ou bien sur des moments agréables vécus dans la journée. Passez en revue point par point celle-ci ou une séquence précise, que vous revoyez dans tous ses détails, en restant très concentrée sur les faits. Ce petit exercice, proche de la méditation, offre une injonction paradoxale au cerveau : plutôt que d'exiger de lui de trouver le sommeil, on le met en situation de penser... à autre chose ! Cet état libère des pensées anxiogènes, les yeux commencent à piquer, et on a moins peur de s'endormir.



Le matin, se dynamiser

3. Décidez d'une heure fixe, au quart d'heure près, à laquelle vous vous lèverez tous les matins, y compris le week-end. Dans la matinée, au réveil ou quand vous le pouvez, pratiquez un enchaînement dynamique du type de la salutation au soleil.

Debout, jambes jointes, mains réunies au niveau du cœur en salutation (1), expirez en amenant le menton vers le sternum. Sur l'inspiration, descendez les mains pour ensuite lever les bras et la tête vers le ciel dans un mouvement d'étirement, le dos légèrement cambré (2). Sur l'expiration, plongez tout doucement le corps vers l'avant, mains posées sur les genoux, les chevilles ou les pieds selon vos possibilités (3). Posez vos mains à terre

et en laissant glisser votre jambe gauche vers l'arrière du corps aligné (4). Inspirez. Sur l'expiration, remontez (5) et changez de jambe pour réaliser une fente arrière avec la jambe droite (6). Remontez à nouveau (7). Étirez votre corps vers le haut, bras et tête tendus (8) puis descendez vos bras et joignez vos mains au niveau du cœur (9). Cette posture dynamique permet de démarrer sa journée en forme.

INFOS PLUS

Sur le sommeil : Institut national du sommeil et de la vigilance, institut-sommeil-vigilance.org

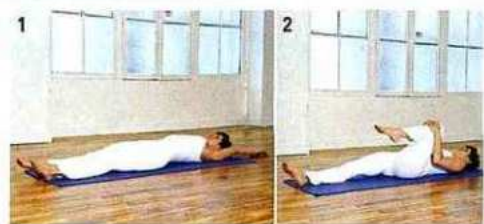
Sur le yoga : Institut de yogathérapie du Dr Coudron, idy.com

QUAND ON NE TROUVE PLUS LE SOMMEIL DEPUIS UN ÉVÉNEMENT PRÉCIS

Le problème

Une difficulté au travail, dans son couple, ou même un événement plutôt heureux comme l'organisation d'une fête ou d'un déplacement a déclenché un processus intérieur : une fois que vous êtes allongée, vos pensées tournent en boucle et vous maintiennent éveillée.

Les bons exercices



En fin de journée, souffler

1. Pour favoriser l'expiration et débloquer votre diaphragme, allongez-vous sur le dos, jambes tendues, pieds écartés, bras le long du corps, tête dans l'axe, et prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps avec le sol, d'écouter votre respiration, vos pensées, votre état du moment. En inspirant, amenez les bras en arrière (1). En expirant, ramenez les bras en avant tout en fléchissant une cuisse sur le ventre pour attraper le genou avec vos deux mains (2). Sur l'inspiration suivante, ramenez à nouveau vos bras en arrière, tout en allongeant la jambe au sol. Puis recommencez en changeant de jambe. Réenchaînez en pliant cette fois-ci les deux jambes, dont vous attraperez les genoux de chaque main. Sur l'inspiration, écartez les genoux en les repoussant des mains. Sur l'expiration, rapprochez-les tout en les ramenant vers le ventre dans un mouvement général de rotation. Recommencez plusieurs fois en alternant les sens.



Au matin d'une vraie nuit, les problèmes de la veille ont déjà perdu de leur poids.

Au moment du coucher, s'alléger

2. Le soir, au pied de votre lit, debout, prenez le temps de visualiser l'événement perturbant (1). En expirant, penchez-vous en avant en déroulant d'abord la tête, la nuque, les épaules, puis tout le dos. Pliez légèrement les genoux si nécessaire. Laissez vos bras ballants et restez ainsi quelques secondes, en vous relâchant totalement et en pensant à vous débarrasser du fardeau qui pèse sur vos épaules (2). Inspirez lentement, remontez progressivement en gardant la tête penchée en avant. Expirez. Puis inspirez en redressant la tête, mains tournées vers l'avant et dites-vous "Je suis, ici et maintenant, bien ancrée dans le sol, projetée vers le ciel, mon dos libéré du fardeau du passé et accueillant l'avenir". Relâchez les épaules et les bras et prenez le temps d'apprécier vos sensations. Cette posture contribue à vous libérer de ce qui encombre vos nuits.



Merci au Studio Keller, 1, rue Keller, 75001 Paris, studiokeller.com. À Laurence Schroeder, professeur de danse, yoga vinyasa et chorégraphe, balancezone.org. Shopping : pantalon Beyond Yoga, top Hardtail, chez Yoga concept, 123, rue de Turenne, 75003 Paris, yogaconcept.com

Bien démarrer la journée

3. Dans la matinée, pratiquez une posture dynamisante, du type de la salutation au soleil (voir page précédente).

QUAND LE CORPS EST SI AGITÉ QUE LE SOMMEIL NE VIENT PAS

Le problème

Cette fois, ce ne sont pas vos pensées qui tournent en boucle. Votre corps est si agité qu'il vous empêche de vous endormir. Les draps sont sens dessus dessous, et

la chambre ressemble davantage à un champ de bataille qu'à un lieu de repos. Généralement, cette agitation nocturne est la réponse à une journée où le corps n'a pas eu son lot d'activité.

Le bon exercice

Du matin au soir, compenser le déficit d'activité

À tout moment de la journée, quand vous le souhaitez, adoptez des postures dynamiques. Des postures stimulantes que vous pratiquerez toutefois plus lentement le soir que le matin.



↑ Debout, pieds écartés de plus de la largeur du bassin, paumes des mains jointes dans le dos, pouces et index tendus, étirez les bras en arrière. Les omoplates se rapprochent, la cage thoracique s'ouvre, les épaules partent en arrière, le bassin ne bouge pas. Inspirez profondément.

↑ En expirant, penchez-vous en avant sans arrondir le dos dans un angle presque droit, autant que possible, et sans trop forcer. Bloquez votre respiration quelques secondes. Inspirez, redressez-vous et relâchez vos bras le long du corps pendant l'expiration.

↑ Pratiquez le même exercice en vous penchant cette fois-ci vers la jambe droite. Puis vers la jambe gauche. Ensuite, revenez au centre. Pour les exercices de côté, ouvrez légèrement le pied correspondant et de même tournez le bassin vers la jambe gauche ou droite.

Ces exercices aident à être plus tonique. On peut les associer à d'autres postures dynamisantes, telle la salutation au soleil.

LES 3 CONSEILS ESSENTIELS

→ **Limiters les excitants** – café, thé, chocolat et boissons énergisantes. Ils favorisent l'insomnie : moins on dort, plus on est fatigué, plus on prend d'excitants, moins on dort...

→ **Adopter une alimentation plus protéinée** le matin pour stimuler

le corps, et moins carnée mais plus riche en féculents et autres glucides le soir pour favoriser la production de sérotonine, apaisante.

→ **Se lever à heure fixe**, même le week-end, surtout pour ceux qui ont un rythme du sommeil perturbé.

« C'est a priori la plus délicat des ajustements, constate le médecin. À mal dormir en semaine, on rêve de récupérer en fin de semaine. Or, l'organisme a besoin d'un cadre fixe pour resynchroniser ses nuits. Mieux vaut faire la sieste, pas plus de trente minutes, pour récupérer. »

QUAND ON SE RÉVEILLE EN PLEINE NUIT

Le problème

Des moments de panique soudains, en plein sommeil, vous font ouvrir grands les yeux. Un cauchemar, un souci, une angoisse viennent vous réveiller brutalement. Ensuite, impossible de vous rendormir sereinement.

Le bon exercice

À chaque réveil, respirer pour retrouver le calme

Cela suppose de consacrer 5 minutes le matin et 5 minutes le soir à des exercices de respiration alternée. Ils vous permettront non seulement d'apprendre à les pratiquer après un réveil intempestif, mais encore de calmer plus globalement votre anxiété.

→ Confortablement assise dans votre chambre mais hors du lit, main gauche posée sur votre genou gauche. Pliez les doigts de la main droite sauf l'index et le majeur. Posez ces doigts tendus entre vos deux sourcils.

→ Appliquez le pouce qui était replié sur la narine droite, inspirez lentement par la narine gauche. Fermez votre narine gauche par l'annulaire qui était replié et retenez votre souffle.

→ Dégagez la narine droite et expirez lentement par cette narine. Refermez-la



à nouveau et retenez votre souffle. Puis libérez la narine droite et inspirez lentement par celle-ci. Obturez la narine droite et retenez votre souffle.

→ Dégagez la narine gauche, puis expirez lentement par cette narine.

→ Recommencez ce cycle plusieurs fois de suite. ●