

Mieux dormir grâce à la kinésiologie

Le sommeil, essentiel à notre organisme est depuis quelques temps, malmen voire même réduit dans sa durée, alors qu'il est fondamental pour notre équilibre et notre santé. Notamment commandé par notre cerveau, il influence énormément notre horloge biologique.

Et pourtant, 10% des Français estiment ne pas dormir suffisamment. $\frac{3}{4}$ d'entre eux déclarent souffrir d'insomnies. Pour remédier à leur situation, 24,39% choisissent des médicaments ou des somnifères sous prescription et 21,95% optent pour des médicaments et somnifères sans prescription. Mais ces palliatifs, s'ils soignent les maux, ne règlent en rien les causes. En effet, les difficultés à s'endormir ou à obtenir un sommeil suffisamment réparateur proviennent la plus tard du temps, de problèmes psychologiques ou psychosomatiques, en lien avec les conditions et rythmes de vie. C'est-à-dire, le stress, l'anxiété, la suractivité voire le burn-out.

Autre motif non moins significatif : l'hygiène de vie. Une alimentation trop riche, un manque d'activité physique ou une présence trop importante sur tous les objets connectés avant le coucher (tablettes, téléphones, ordinateurs, etc). Enfin, l'environnement a son rôle également, comme le manque de calme et les nuisances sonores venant de l'extérieur.

Identifier les obstacles

Si les prescriptions médicamenteuses ou de parapharmacies restent le réflexe de la plupart des Français pour trouver une solution d'appoint, la consultation d'un kinésologue, par son outil de travail qu'est le test musculaire, peut permettre d'identifier les facteurs qui entravent le sommeil. En effet, le test musculaire indiquera et identifiera des déséquilibres de différents ordres, parmi lesquels les déséquilibres émotionnel, musculaire, postural, hormonal, énergétiques (méridiens d'acupuncture).

En plus de mettre en lumière les déséquilibres du corps, cet outil permet au kinésologue de mettre aussi en avant ce qui amènera le corps à retrouver son équilibre. Le kinésologue déterminera les équilibrations prioritaires, puis, après les avoir effectuées, vérifiera que le corps a bien enregistré l'équilibration, et cela dans la durée. Ainsi et de façon plus précise, le test musculaire est un outil de retour de l'influx nerveux (biofeedback) qui permet d'identifier les origines du déséquilibre et d'agir sur la cause du problème sans se limiter à la manifestation de ce même problème.

En route vers une bonne nuit réparatrice

Bien entendu, il convient d'associer la kinésiologie à des conseils pratiques pour se reposer. La chambre doit être aérée, d'une température de 18 degrés, avec une literie confortable, une lumière douce et des volets permettant d'obturer la lumière. Une alimentation légère pour une digestion en douceur, prise 2 heures minimum avant le coucher, car il n'est pas recommandé de digérer allongé.

Les matières grasses, caféine et alcool seront à éviter. Pratiquer une activité sportive 4 à 8 heures

avant de dormir. Elle favorisera l'élimination et votre capacité d'endormissement. Respecter un horaire régulier pour se coucher, pratiquer la lecture, écouter une musique douce pour s'apaiser. Avec ces conseils et une consultation en kinésiologie, terminé de dormir debout !