Fiche n°11

AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL

Les tips de Thibault

Chers patients,
Saviez-vous qu'une bonne routine du coucher peut transformer la qualité de votre sommeil et soulager certaines tensions corporelles ? En tant qu'ostéopathe, je constate régulièrement les effets du stress et des mauvaises habitudes sur le corps.

INSTAUREZ UNE ROUTINE APAISANTE ET FAVORISEZ UN SOMMEIL RÉPARATEUR

1

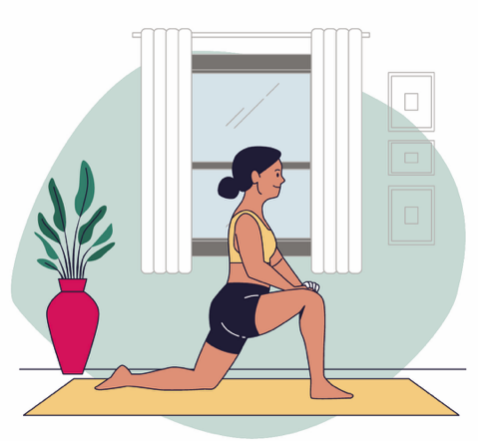
Adoptez des horaires réguliers

Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour, même le week-end. Cela aide votre corps à réguler son horloge biologique.

2

Évitez les écrans avant de dormir

La lumière bleue des écrans perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et peut aggraver les troubles du sommeil, notamment en cas d'insomnie. Ainsi, il est recommandé d'éviter les écrans avant de dormir et d'adopter ces conseils apaisants également lorsqu'on souffre de troubles du sommeil.



3

Étirez-vous et relâchez les tensions

Quelques étirements doux, comme la posture de l'enfant en yoga ou l'étirement du dos contre un mur, ainsi que des exercices de respiration profonde tels que la cohérence cardiaque ou la respiration en 4-7-8, peuvent aider à détendre les muscles et à calmer le système nerveux.

4

Aménagez un environnement propice au sommeil

Une chambre fraîche, sombre et silencieuse favorise un endormissement rapide et un sommeil profond. Pensez aussi à un bon matelas et un oreiller adapté à votre morphologie.

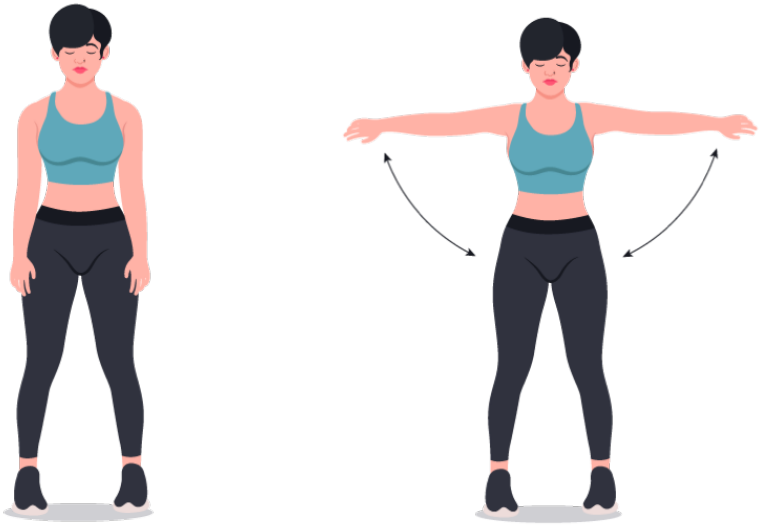
5

Consultez votre ostéopathe

Des tensions accumulées peuvent perturber le sommeil. Une séance d'ostéopathie permet de libérer ces tensions et d'améliorer votre bien-être général.

COMMENT RÉALISER
L'ÉTIREMENT DU DOS CONTRE UN MUR ?

Cet exercice simple permet d'assouplir la colonne vertébrale et de relâcher les tensions dorsales



1. **Rentrez légèrement le menton** pour aligner la nuque avec le reste de la colonne vertébrale.

2. **Collez progressivement** le bas du dos, les omoplates et l'arrière de la tête **contre le mur sans forcer.**

3. **Tenez-vous debout, dos bien droit** contre un mur, pieds légèrement écartés et à environ 10 cm du mur.

4. **Levez lentement les bras à la verticale,** en essayant de garder les coudes et les mains en contact avec le mur.

5. **Maintenez** la position quelques secondes, puis relâchez doucement.

Cet étirement favorise une meilleure posture et détend les muscles dorsaux avant le coucher.

EN CAS D'INSOMNIE

Pratiquez la pensée positive

Au moment de l'endormissement, listez mentalement les 3 choses qui vous ont réjoui au cours de la journée passée (une rencontre, une lecture, une musique écoutée, un coucher de soleil, une odeur de feuilles, une promenade, un contrat signé, un exercice réussi…). Cette intention influencera positivement vos nuits et vous permettra de vous rendormir.

La respiration 4-7-8

- Inspirer profondément par le nez pendant 4 secondes,
- Retenir son souffle pendant 7 secondes,
- Expirer lentement et complètement par la bouche pendant 8 secondes.

Ce cycle peut être répété plusieurs fois pour un effet apaisant. Il aide à ralentir le rythme cardiaque et à réduire le stress, favorisant ainsi un endormissement plus facile.

Prenez soin de vous et adoptez ces petites habitudes pour retrouver un sommeil de qualité !

Création Versalis | versalis.fr | juin 2025

Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR Doctolib