



doTERRA® | eBooks

Huiles essentielles  
et sommeil

# Huiles essentielles et sommeil

Introduction : La nuit de sommeil parfaite 3

Chapitre 1 : L'importance du sommeil 4

Chapitre 2 : Les besoins en sommeil 8

Chapitre 3 : Les stades du sommeil 11

Chapitre 4 : Rythmes circadiens 13

Chapitre 5 : Comment lutter contre le manque de sommeil 15

Chapitre 6 : Hygiène du sommeil 17

Chapitre 7 : La science derrière les huiles essentielles, les arômes et l'atmosphère 20

Chapitre 8 : Mélange relaxant dōTERRA Serenity 22

Chapitre 9 : Gélules molles dōTERRA Serenity Restful Complex 23

Chapitre 10 : Bâton de sérénité dōTERRA + Valériane 24

Chapitre 11 : Système de sommeil en trois étapes dōTERRA Serenity 25

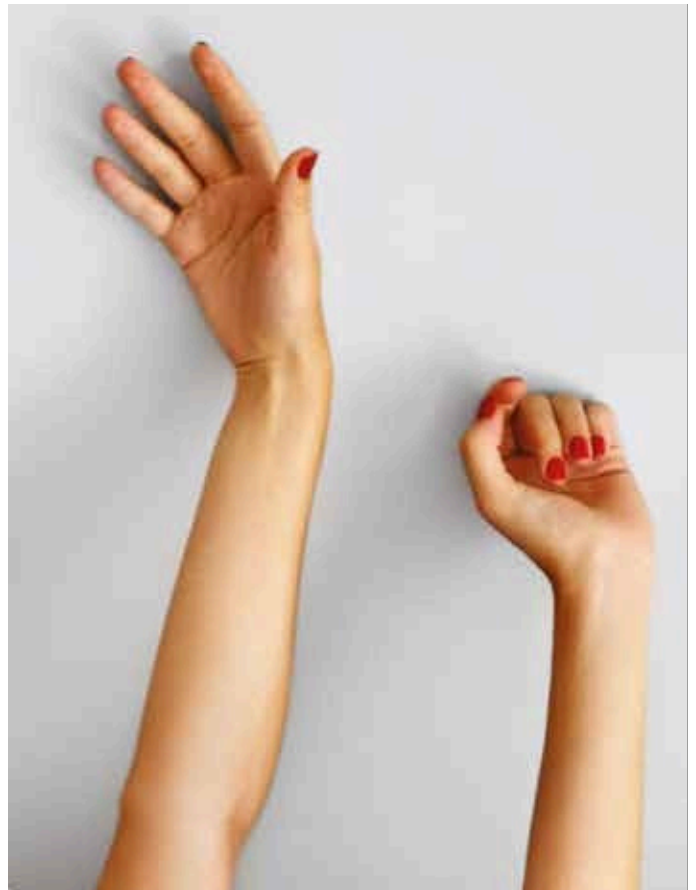
Chapitre 12 : Huiles essentielles supplémentaires pour le coucher 26

Conclusion : mieux dormir pour changer votre  
vie 29

## Introduction

**La nuit de sommeil parfaite.  
Imaginez qu'il est l'heure  
d'aller au lit.  
Le soleil s'est couché.  
Les enfants sont au lit.  
Tout le travail de la journée  
est terminé.  
Les appels téléphoniques  
et les e-mails ont cessé.  
Il est temps de dormir.**

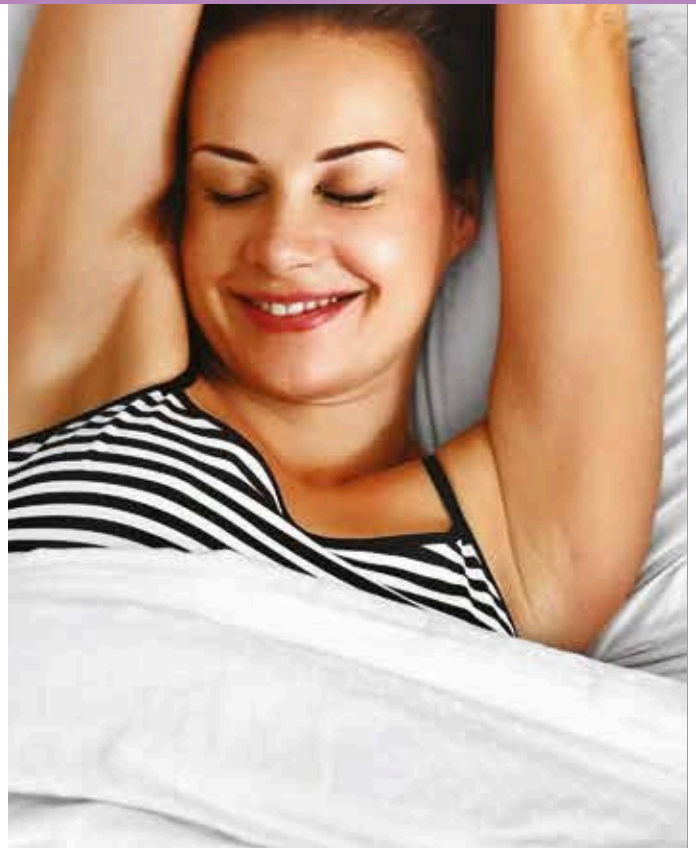
Enfilé dans votre pyjama préféré, vous vous glissez dans un lit de draps propres et posez votre tête sur un oreiller moelleux. Vous sentez votre respiration ralentir tandis que vos yeux s'alourdissent. Après les avoir fermés, il ne vous faut que quelques instants avant de sombrer dans un sommeil paisible. Tous les soucis de votre journée s'évanouissent et votre esprit et votre corps se reposent dans un état de tranquillité pour toute la nuit.



**Ce que nous venons de décrire est la nuit de sommeil parfaite.**

Ce que nous venons de décrire est la nuit de sommeil parfaite. Malheureusement, ce niveau de sommeil optimal peut sembler presque impossible dans notre monde moderne. Dans ce livre, nous aborderons des sujets importants pour vous aider à répondre à vos plus grandes questions sur le sommeil et les huiles essentielles. Des questions telles que : « Est-ce que certaines de mes habitudes pourraient m'empêcher de mieux dormir ? » Ou « Pourquoi tant de personnes utilisent-elles des huiles essentielles au coucher ? » Ou encore « Comment puis-je utiliser les huiles essentielles pour créer un environnement plus reposant pour moi et ma famille ? »

Si ces questions ou d'autres similaires vous ont déjà traversé l'esprit (peut-être même vous ont-elles empêché de dormir la nuit alors que vous auriez aimé dormir), ce livre vous aidera à y répondre. À la fin de ce livre, vous serez en mesure de prendre en charge votre routine du coucher grâce aux huiles essentielles. Continuez à lire pour trouver des solutions à l'un des aspects les plus insaisissables mais essentiels de la santé : une bonne nuit de sommeil.



## Chapitre un

# L'importance du sommeil


---

Un bon sommeil est l'un des éléments les plus essentiels d'une vie saine. Malheureusement, le sommeil est l'un des aspects les plus sous-estimés des emplois du temps modernes. Dans ce monde effréné, il est trop facile de sacrifier le sommeil à d'autres activités comme le travail et les responsabilités familiales, le temps passé en société et même les distractions technologiques.

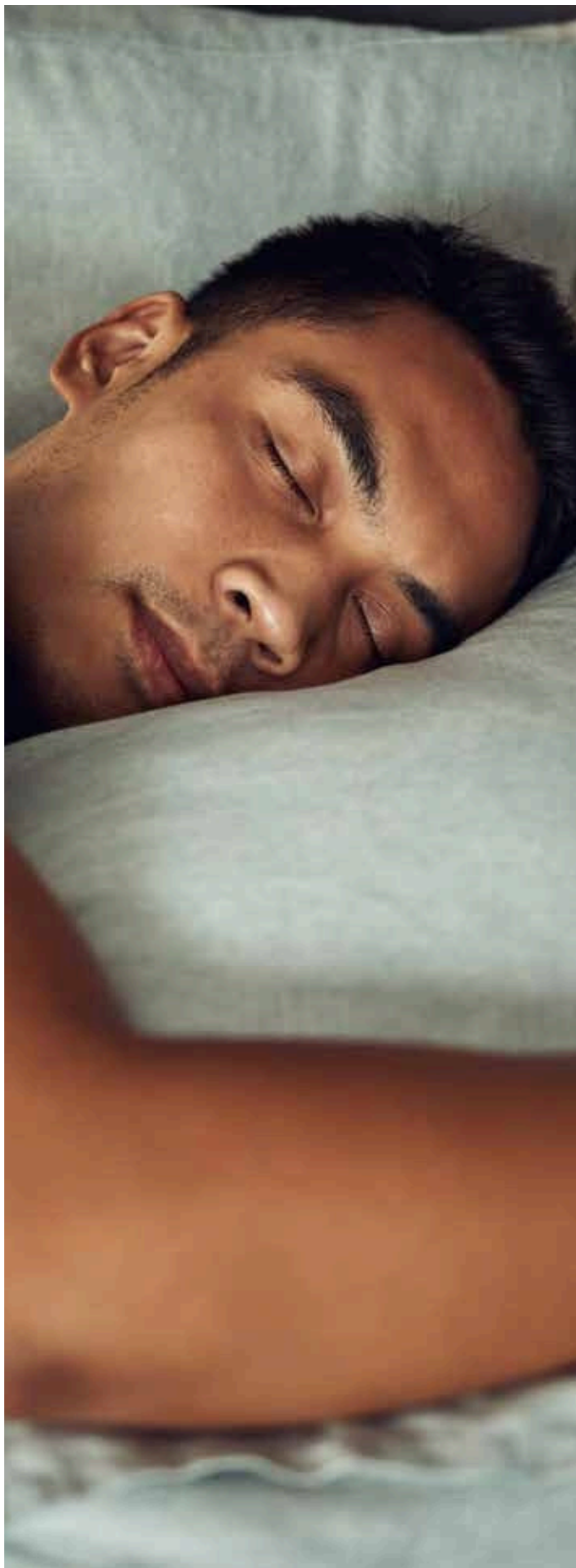
Vous vous demandez peut-être : « Et alors, si je sacrifie un peu de sommeil à d'autres aspects de ma vie ? Je me sentirai un peu léthargique ou groggy le lendemain, mais il y a tellement de choses à faire, à accomplir et à vivre au lieu de dormir un peu plus longtemps.

Il peut sembler excessif de passer un tiers de sa vie à dormir, mais les conséquences d'une si courte sieste sont bien plus graves que la simple sensation de fatigue.

Le manque de sommeil est lié à plusieurs problèmes de santé. Des recherches montrent que le temps que vous passez à dormir est crucial pour le fonctionnement du cerveau, le bien-être émotionnel et d'autres aspects vitaux de la santé.

A photograph of a woman with long dark hair sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, facing left, with her eyes closed. The lighting is soft and warm, creating a calm and restful atmosphere. The background is dark, and the bed has white pillows and a light-colored blanket.

**Les recherches montrent que le temps que vous passez à dormir est essentiel au fonctionnement du cerveau, au bien-être émotionnel et à d'autres domaines vitaux de la santé.**



Pendant le sommeil, votre corps travaille dur pour se reconstruire et se réparer. Il répare les vaisseaux sanguins, équilibre les hormones et maintient, voire renforce, le système immunitaire. Votre cerveau traite les événements de la journée et se prépare à une nouvelle journée d'apprentissage.

Oui, faire de l'exercice, bien manger et trouver des moyens sains de gérer ses émotions et son stress sont des aspects fondamentaux de la santé. Mais le sommeil est essentiel à l'efficacité et à l'effcience de chacune de ces habitudes. Par exemple, le sommeil est le moment où vos muscles, vos tendons et vos autres tissus récupèrent et se réparent après l'exercice, se reconstruisant plus forts qu'avant.

Et qui n'a jamais été à bout de nerfs en essayant de résoudre une dispute ou de terminer une tâche ou un projet frustrant avant d'aller au lit, pour se rendre compte au matin que l'on rit de ce qui nous a coûté la nuit précédente ou que l'on progresse soudainement beaucoup plus facilement et plus vite dans cette tâche. Lorsque les émotions sont fortes ou que le cerveau est fatigué, il peut sembler que le sommeil est trop simple pour être la solution. Mais bien souvent, une remise à zéro nocturne fait toute la différence.

Si vous manquez de sommeil, vous ne donnez pas à votre cerveau le temps de se ressourcer ou d'éliminer les déchets, ce qui rend son bon fonctionnement plus difficile le lendemain. Tout comme votre esprit traite les informations pendant que vous dormez, votre corps a besoin d'une pause pour aider les principaux systèmes à fonctionner comme ils le devraient. Le sommeil aide le corps à se reposer, en régénérant les cellules pendant que vos muscles se détendent et que vous respirez lentement et profondément.

Lorsque vous écoutez le processus de repos, votre corps ne récupère pas correctement, ce qui entraîne des problèmes à long terme.

Le sommeil a même un impact sur l'apoptose des cellules, les aidant à adhérer à un cycle de vie normal.

Pendant le sommeil, votre corps travaille dur pour se reconstruire et se réparer. Il répare les vaisseaux sanguins, équilibre les hormones et maintient, voire renforce, le système immunitaire. Votre cerveau traite les événements de la journée et se prépare à une nouvelle journée d'apprentissage.



Penchons-nous un instant sur le sommeil et les émotions. Pendant votre sommeil, le cerveau traite et consolide les émotions positives accumulées au cours de la journée et atténue les émotions négatives accumulées.

Le sommeil est lié à votre intelligence émotionnelle et sociale. Par exemple, une personne qui ne dort pas suffisamment est plus susceptible d'avoir des difficultés à reconnaître les émotions et les expressions des autres.

Une étude de 2022 examinant la relation entre la qualité du sommeil, la durée du sommeil et l'intelligence émotionnelle a révélé que les personnes qui dormaient régulièrement de meilleure qualité et en meilleure quantité avaient tendance à se considérer comme ayant une meilleure intelligence émotionnelle, comme par exemple réussir dans les interactions sociales, entretenir des relations, se sentir positif et contrôler ses impulsions. Une étude de 2015 axée sur les enfants a révélé que leurs habitudes de sommeil pouvaient avoir un impact direct sur le comportement et les résultats scolaires. La qualité de votre sommeil peut même avoir un impact sur votre poids. Une étude de 2018 suggère que les personnes qui dorment régulièrement moins de sept heures sont plus susceptibles d'avoir un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé que celles qui dorment plus !

De plus, un essai clinique de 2022 a révélé que les adultes en surpoids qui augmentaient leur durée de sommeil absorbaient moins de calories par rapport au groupe témoin. Pour compenser le manque d'énergie, le manque de sommeil peut vous donner envie d'aliments plus riches en sucre et en gras en raison de leur teneur plus élevée en calories. Dans l'étude, les adultes ont augmenté leur sommeil de 1,2 heure en moyenne et ont absorbé environ 270 calories de moins que le groupe témoin.

Les chercheurs ont suggéré qu'un sommeil de mauvaise qualité et insuffisant est associé à une augmentation des niveaux de l'hormone ghréline et à une diminution des niveaux de l'hormone leptine. La ghréline vous donne une sensation de faim, tandis que la leptine vous indique que vous êtes rassasié

En gros, lorsque votre cerveau est fatigué, il vous dit de le nourrir davantage, peut-être parce qu'il pense que cela l'aidera à rester éveillé.

Vous avez littéralement plus faim et vous mangez trop parce que vos hormones vous disent que votre corps en a besoin.

Bien sûr, il y a aussi la fatigue qui accompagne le manque de sommeil. Il est extrêmement difficile de conserver l'envie, la motivation ou la discipline nécessaires pour faire de l'exercice et manger sainement lorsque votre cerveau et votre corps sont fatigués.



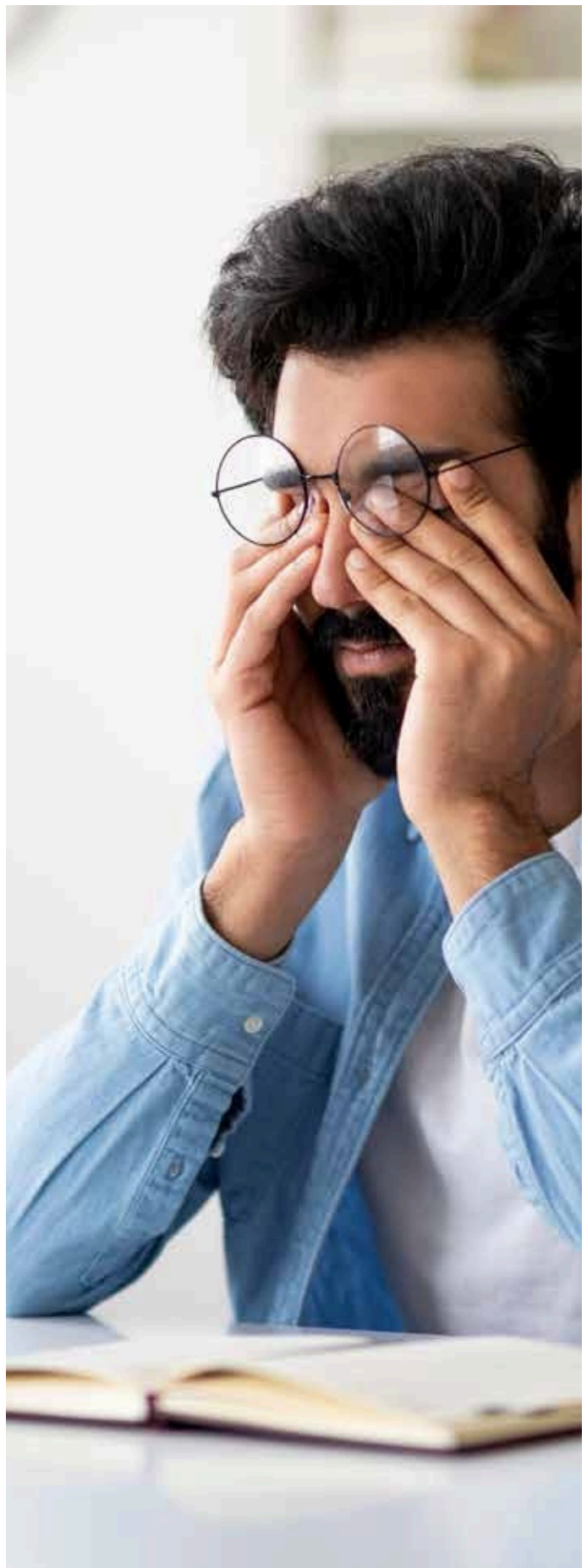
Une étude de 2017 examinant les conséquences à court et à long terme des troubles du sommeil sur la santé a révélé que le sommeil est lié à plusieurs fonctions cérébrales, notamment la mémoire, les performances et la cognition. Le sommeil aide votre cerveau à créer de nouveaux souvenirs et à se souvenir des anciens.

Les troubles du sommeil peuvent affecter le traitement et la formation de la mémoire. Les chercheurs ont découvert que les performances au travail, à l'école et dans d'autres contextes peuvent être affectées par les troubles du sommeil, notamment la concentration, la réactivité émotionnelle, la prise de décision, la prise de risques, le comportement et le jugement. En fait, la détérioration des performances mentales et physiologiques commence après seulement 16 heures d'éveil !

En agissant sur les hormones du stress, les troubles du sommeil peuvent également affecter la cognition. Le sommeil permet même d'éliminer une protéine toxique de votre cerveau appelée bêta-amyloïde, qui pourrait autrement s'accumuler et interférer avec la fonction cognitive lorsque vous vieillissez.

Beaucoup trop de personnes ne se portent pas bien à cause du manque de sommeil. Au fil du temps, un sommeil insuffisant augmente le risque de problèmes de santé. Il affecte la façon dont vous réfléchissez, réagissez, travaillez, apprenez et vous entendez avec les autres. Il affecte vos hormones et votre système reproducteur, votre cœur et votre système circulatoire, votre métabolisme, votre réponse émotionnelle, votre système respiratoire et votre système immunitaire. Les recherches suggèrent qu'une nuit de quatre heures de sommeil entraîne une réduction de 70 % des cellules tueuses naturelles, une lignée cellulaire importante de votre système immunitaire.

La bonne nouvelle est que le sommeil a un impact si large et complet sur la santé qu'une quantité et une qualité de repos adéquates favoriseront l'amélioration dans tous ces domaines ! La façon dont vous vous sentez lorsque vous êtes éveillé dépend de ce qui se passe lorsque vous n'êtes pas éveillé. Pendant le sommeil, votre corps favorise le bon fonctionnement du cerveau et maintient votre santé physique. Le sommeil joue un rôle essentiel dans la santé et le bien-être tout au long de votre vie, il vaut donc la peine d'en faire une priorité.



## Chapitre deux

# Besoins de sommeil

Vous savez maintenant pourquoi vous avez besoin de sommeil. Parlons donc de la quantité de sommeil dont vous avez réellement besoin. En général, les heures de sommeil dont vous avez besoin diminuent avec l'âge. Le sommeil favorise une croissance et un développement appropriés, c'est pourquoi les bébés sont sans surprise ceux qui en ont le plus besoin, suivis des enfants et des adolescents.

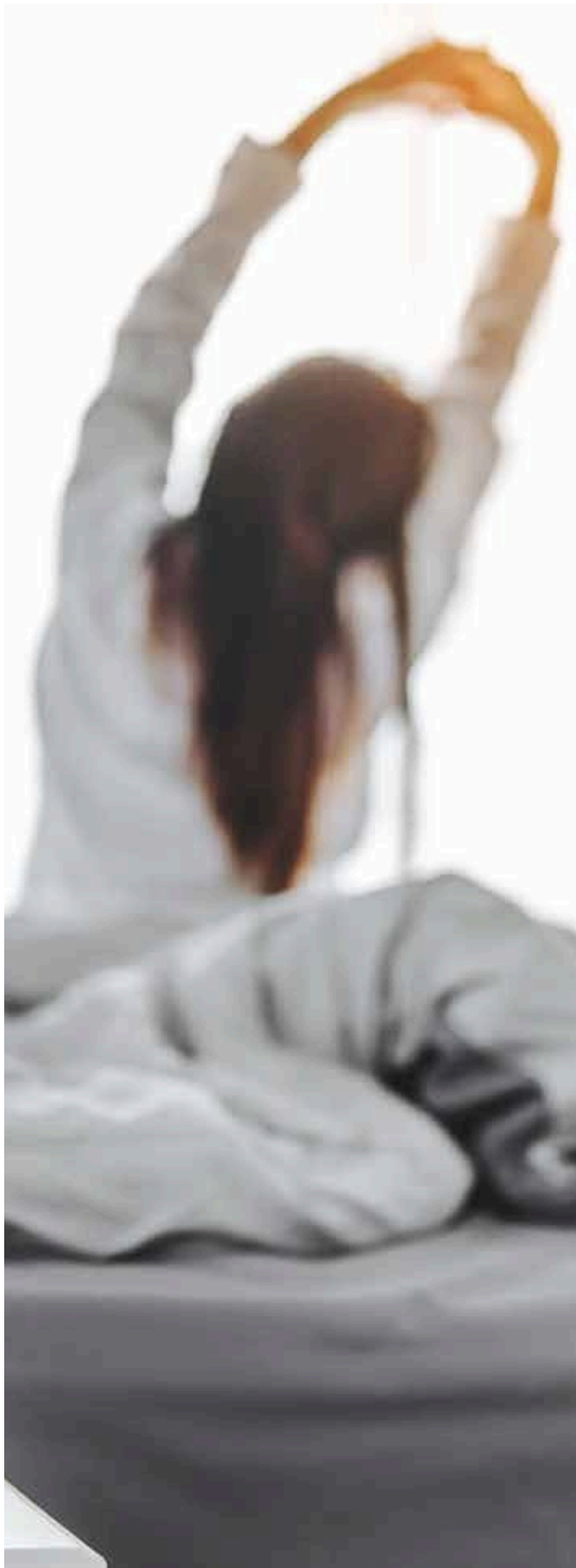
Voici une répartition. Les nouveau-nés ont besoin de 14 à 17 heures de sommeil. Les nourrissons de quatre mois à un an ont encore besoin de 12 à 16 heures. Les tout-petits ont besoin de 11 à 14 heures. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de 10 à 13 heures. Comme vous l'avez remarqué, il s'agit de fourchettes et elles se chevauchent assez largement.

Le besoin de sommeil ne diminue que légèrement avec l'âge. Si vous avez des enfants, prêtez attention à leurs signaux et à leur comportement pour savoir s'ils dorment suffisamment. Les enfants d'âge scolaire et les préadolescents ont besoin de neuf à douze heures de sommeil par nuit. Les adolescents ont besoin de huit à dix heures de sommeil par nuit.

**Les nouveau-nés ont besoin de 14 à 17 heures de sommeil.**







Le besoin de sommeil ne diminue que légèrement avec l'âge. Si vous avez des enfants, prêtez attention à leurs signaux et à leur comportement pour savoir s'ils dorment suffisamment. Les enfants d'âge scolaire et les préadolescents ont besoin de neuf à douze heures de sommeil par nuit. Les adolescents ont besoin de huit à dix heures de sommeil par nuit.

Pour les adultes, il faut au moins sept heures de sommeil par nuit. Cependant, les besoins en sommeil varient. Ils ne varient pas, car certaines personnes n'ont tout simplement pas besoin de beaucoup de sommeil. C'est un mythe. Personne n'a besoin de quatre à cinq heures de sommeil par nuit.

Cependant, les besoins en sommeil peuvent varier, dans la mesure où il existe une fourchette pour les adultes et où vous

pourriez avoir besoin de plus de sept heures de sommeil par nuit. Certaines personnes ont besoin de huit ou neuf heures de sommeil, tandis que d'autres se sentiront complètement reposées avec sept heures de sommeil régulières. Les personnes âgées de soixante, soixante-dix ans et plus remarqueront probablement une diminution de leur besoin de sommeil. En général, sept à huit heures par nuit suffisent.

Vos besoins en sommeil varient également en fonction de votre niveau d'activité. Par exemple, si vous pratiquez un sport intense, vous remarquerez probablement une augmentation de vos besoins en sommeil par rapport à une activité plus modérée. Adaptez-vous en conséquence pour que votre corps puisse récupérer.

Vous avez beaucoup appris sur la quantité de sommeil ici, mais la qualité de votre sommeil est tout aussi importante. Si vous dormez régulièrement suffisamment et que vous ne vous sentez toujours pas reposé ou que vous vous réveillez fréquemment pendant la nuit, cela peut être le signe d'une mauvaise qualité de sommeil.

Heureusement, vous pouvez améliorer la qualité et la quantité de votre sommeil.

Les horaires de travail, les facteurs de stress quotidiens, un environnement de chambre perturbateur et des problèmes de santé peuvent tous affecter la qualité et la quantité de votre sommeil, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre pour améliorer votre sommeil ! Nous y reviendrons plus loin, mais une alimentation saine et des habitudes de vie positives en constituent naturellement la base.

# Besoins de sommeil



**Nouveau-nés**  
14 à 17  
heures



**Nourrissons (4 à 12 mois)**  
12 à 16  
heures



**Tout-petits**  
11 à 14  
heures



**Enfants d'âge préscolaire**  
10 à 13  
heures



**Enfants d'âge scolaire  
et préadolescents (6 à  
12 ans)**  
9 à 12  
heures



**Ados (13 à 19 ans)**  
8 à 10  
heures



**Adultes 7 à  
9 heures**



**Personnes âgées (65 ans et plus)**  
7 à 8  
heures

## Chapitre trois

# Les stades du sommeil

Vous savez probablement qu'il existe des phases de sommeil. C'est un processus complexe et dynamique ! Une fois que vous vous endormez, votre corps suit un cycle divisé en quatre phases. Vous répétez ce cycle de sommeil plusieurs fois au cours de la nuit.

Les trois premières phases sont appelées sommeil non paradoxal (NREM) et la dernière phase est appelée sommeil paradoxal (REM). Lorsque vous vous endormez et entrez en sommeil paradoxal, votre tension artérielle et votre rythme cardiaque chutent. Pendant le sommeil, votre système parasympathique contrôle votre corps et votre cœur ne travaille pas aussi fort que lorsque vous êtes éveillé. Pendant le sommeil paradoxal et lorsque vous vous réveillez, votre système sympathique est activé, augmentant votre rythme cardiaque et votre tension artérielle aux niveaux habituels lorsque vous êtes éveillé et détendu.

La première phase du sommeil lent marque la transition entre l'état de veille et le sommeil et consiste en un sommeil léger. Dans cette phase crépusculaire, vous pouvez être légèrement conscient de la pièce qui vous entoure, mais cette conscience s'estompe à mesure que vous approchez de la deuxième phase. Les muscles se relâchent et votre rythme cardiaque, votre respiration et vos mouvements oculaires commencent à ralentir, tout comme vos ondes cérébrales. La première phase dure généralement plusieurs minutes.

La deuxième phase du sommeil lent est celle du sommeil paradoxal, caractérisée par un sommeil plus profond, où le rythme cardiaque et la respiration continuent de ralentir et les muscles se détendent. Les mouvements oculaires cessent et la température corporelle diminue. À l'exception de quelques brefs moments d'activité électrique à haute fréquence, les ondes cérébrales restent également lentes. La deuxième phase du sommeil est généralement la plus longue des quatre phases.

La troisième phase du sommeil non paradoxal joue un rôle important pour vous permettre de vous sentir reposé et alerte le lendemain. Votre rythme cardiaque et votre respiration atteignent leurs niveaux les plus bas, vos muscles sont aussi détendus qu'ils le seront et votre activité cérébrale devient régulière et rapide, comme les vagues de l'océan. Plus tôt dans la nuit, cette phase sera plus longue. Mais sa durée dans chaque cycle de sommeil diminuera tout au long de la nuit. Cette phase est ce que vous pourriez entendre appeler le sommeil profond.





**De nombreuses études ont établi un lien entre le sommeil paradoxal et la consolidation de la mémoire. Cette phase correspond à la transformation des expériences récemment apprises en souvenirs à long terme.**

La dernière étape de chaque cycle de sommeil est le sommeil paradoxal. La première étape du sommeil paradoxal se produit environ 90 minutes après votre endormissement. Comme son nom l'indique, vos yeux vont bouger d'avant en arrière assez rapidement sous vos paupières. Le rythme respiratoire, le rythme cardiaque et la pression artérielle commencent à augmenter. Les rêves se produisent généralement pendant le sommeil paradoxal, et vos bras et vos jambes sont pratiquement paralysés. On pense que ce blocage vous empêche de vivre physiquement vos rêves. La durée de chaque cycle de sommeil paradoxal augmente au fur et à mesure que la nuit avance.

De nombreuses études ont établi un lien entre le sommeil paradoxal et la consolidation de la mémoire. Cette phase correspond à la transformation des expériences récemment apprises en souvenirs à long terme. La durée du sommeil paradoxal diminue avec l'âge, ce qui vous amène à passer plus de temps dans les phases de sommeil paradoxal.

Ces quatre phases se répètent de manière cyclique tout au long de la nuit jusqu'à votre réveil. Pour la plupart des gens, chaque cycle dure entre 90 et 120 minutes. Le sommeil non paradoxal constitue environ 75 à 80 % de chaque cycle. Vous pouvez également vous réveiller brièvement pendant la nuit sans vous en souvenir le lendemain. Ces épisodes sont appelés phases W.

Dans le chapitre suivant, vous découvrirez un autre cycle lié au sommeil : une horloge biologique interne qui permet de réguler votre cycle de sommeil en contrôlant le moment où vous vous sentez fatigué ou alerte et reposé. Cette horloge fonctionne sur une base de 24 heures et est connue sous le nom de rythme circadien..



## Chapitre quatre

**Les rythmes circadiens sont des cycles de 24 heures qui font partie de l'horloge interne du corps et qui fonctionnent en arrière-plan pour assurer les fonctions et processus essentiels. L'un des rythmes circadiens les plus importants et les plus connus est le cycle veille-sommeil.**

Les différents systèmes corporels suivent des rythmes circadiens synchronisés avec une horloge biologique dans le cerveau. Cette horloge interne est directement influencée par les signaux environnementaux, en particulier la lumière, ce qui explique pourquoi les rythmes circadiens sont liés au jour et à la nuit. Les rythmes circadiens permettent de garantir que les processus du corps sont optimisés à différents moments au cours d'une période de 24 heures. Le terme circadien vient de l'expression latine *circa diem*, qui signifie « autour d'un jour ».

Les rythmes circadiens existent dans tous les types d'organismes. Par exemple, ils aident les fleurs à s'ouvrir et à se fermer au bon moment et empêchent les animaux nocturnes de quitter leur abri pendant la journée, où ils seraient exposés à davantage de prédateurs. Chez l'homme, les rythmes circadiens coordonnent les systèmes mentaux et physiques dans tout le corps. Le système digestif produit des protéines en fonction du moment habituel des repas, et le système endocrinien régule les hormones en fonction des dépenses énergétiques normales.

**Différents systèmes corporels suivent des rythmes circadiens qui sont synchronisés avec une horloge biologique dans le cerveau.**





Votre corps produit également différentes hormones à différents moments de la journée, ce qui peut être lié à votre rythme de sommeil ou à votre horloge circadienne. Le matin, votre corps libère des hormones qui favorisent la vigilance, comme le cortisol, qui vous aide à vous réveiller. D'autres hormones ont des cycles de 24 heures qui varient tout au long de votre vie. Par exemple, chez les enfants, les hormones qui ordonnent aux glandes de libérer de la testostérone, de l'œstrogène et de la progestérone sont produites par impulsions pendant la nuit, et les impulsions deviennent plus fortes à l'approche de la puberté

a façon dont votre corps gère les graisses varie également en fonction de diverses horloges circadiennes, notamment celles du foie, des graisses et des muscles. Par exemple, les horloges circadiennes garantissent que votre foie est prêt à aider à digérer les graisses au bon moment. Votre corps peut gérer les graisses différemment si vous mangez à des heures inhabituelles.

Le sommeil affecte également différentes parties de votre système immunitaire, certaines d'entre elles devenant plus actives à différents moments de la journée. Par exemple, lorsque vous dormez, un type particulier de cellules immunitaires travaille plus fort, ce qui signifie que le sommeil est essentiel pour une réponse immunitaire robuste.

Lorsque les gens parlent de rythmes circadiens, c'est le plus souvent dans le contexte du sommeil. Le cycle veille-sommeil est l'un des exemples les plus clairs et les plus critiques de l'importance des rythmes circadiens. Lorsque le soleil se lève le matin.

Le corps libère de l'hormone cortisol pour favoriser l'énergie et la vigilance. Tout au long de la journée, l'exposition à la lumière incite l'horloge interne à envoyer des signaux qui vous aident à rester actif, mais vous serez de plus en plus fatigué tout au long de la journée. Ces sensations atteignent leur apogée le soir avant l'heure du coucher.

À la tombée de la nuit, l'horloge interne déclenche la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil, puis continue à transmettre des signaux qui vous aident à rester endormi toute la nuit. Les rythmes circadiens alignent le sommeil et l'éveil avec le jour et la nuit pour créer un cycle stable de repos réparateur, permettant une activité diurne accrue.

Votre besoin de sommeil, également connu sous le nom d'homéostasie veille-sommeil.

L'adénosine peut également être liée à l'adénosine, un composé organique produit dans le cerveau. Les niveaux d'adénosine augmentent tout au long de la journée à mesure que vous vous sentez plus fatigué, puis le corps décompose le composé pendant le sommeil.

Les rythmes circadiens dans tout le corps sont connectés à une horloge interne située dans le cerveau, située dans le supra-noyau chiasmatique ou SCN, qui se trouve dans l'hypothalamus. À différents moments de la journée, les gènes de l'horloge du SCN envoient des signaux pour réguler l'activité dans tout le corps.

Le SCN est très sensible à la lumière, qui sert de signal externe essentiel influençant les signaux qu'il envoie pour coordonner les rythmes circadiens du corps. Par conséquent, les rythmes circadiens sont étroitement liés à votre perception du jour et de la nuit. Alors que d'autres signaux comme l'exercice, l'activité sociale et la température peuvent affecter l'horloge interne, la lumière est l'influence la plus puissante sur les rythmes circadiens.

Si vous avez déjà entendu parler de la nécessité d'éviter de regarder des écrans la nuit, sachez que la lumière artificielle peut perturber vos rythmes circadiens, qui sont extrêmement sensibles à la lumière et à l'obscurité.

Comprendre comment la lumière et l'obscurité affectent vos rythmes circadiens peut vous aider à favoriser votre sommeil.

Le matin au réveil, laissez entrer la lumière ! Exposez-vous à la lumière naturelle, surtout le matin. A la tombée de la nuit, limitez la lumière artificielle des écrans, surtout juste avant de vous coucher.

## Chapitre cinq

# Comment lutter contre le manque de sommeil

Dormir, c'est bien plus que passer le temps ou se débarrasser des cernes sous les yeux. Comme nous l'avons déjà dit, votre corps traverse des processus importants pendant le sommeil qui sont nécessaires à la croissance, à l'apprentissage et à la mémoire, ainsi qu'à la récupération physique et mentale.

Bien que la science moderne continue d'en révéler davantage sur ce sujet, il ne s'agit certainement pas d'une idée nouvelle. Au premier siècle de notre ère, l'érudit romain Quintilien écrivait : « L'intervalle d'une seule nuit de sommeil augmente considérablement la force de la mémoire... [car] la puissance ou le souvenir... subit un processus de maturation et de maturation. »

Les gens savent depuis des siècles que le sommeil n'est pas un luxe. C'est aussi important pour la survie que la nourriture et l'eau.

Vous vous réveillez le matin, comment vous sentez-vous ? Reposé ? Comme si vous aviez passé la nuit à vous retourner dans tous les sens ? Vous sentez-vous fort, revigoré et prêt à commencer votre journée ou accablé par un mauvais sommeil de la nuit précédente ?

Tout le monde aime se réveiller reposé, alerte et revigoré. Bien sûr, vous préférez cela plutôt que de vous réveiller groggy et fatigué. Qu'est-ce qui vous empêche de dormir ? On estime que 70 % des problèmes de sommeil sont liés à des facteurs psychologiques, et le reste est lié soit à un mauvais

environnement de sommeil, soit à des problèmes médicaux. Le cortisol est surnommé l'hormone du stress. La mélatonine est une autre hormone produite par votre corps et qui joue un rôle dans les cycles de sommeil. Vous vous souviendrez peut-être que le cortisol est quelque chose que votre corps produit pour vous aider à vous réveiller et à vous sentir alerte le matin. Lorsque votre taux de cortisol augmente, le stress est généralement responsable de la hausse des niveaux de mélatonine, ce qui favorise un sommeil réparateur. En d'autres termes, le stress peut littéralement affecter votre sommeil.

Cette relation peut également s'inverser. Le manque de sommeil peut provoquer un stress supplémentaire. Comme vous pouvez l'imaginer, si rien n'est fait, cela peut devenir un cercle vicieux. Mais cela signifie également que vous pouvez démarrer un cercle vertueux de gestion du stress en donnant la priorité au sommeil. Cela vous aidera à obtenir plus facilement le sommeil dont vous avez besoin, ce qui continuera à vous aider à faire face aux facteurs de stress de la vie, etc.







**Boire de la caféine pendant la journée ou utiliser un matelas ou un oreiller inapproprié peut contribuer à un mauvais sommeil la nuit.**

Pour certaines personnes, des interruptions telles que les pleurs d'un nouveau-né ou d'un enfant difficile peuvent rendre le sommeil difficile. Pour d'autres, un horaire de travail exigeant et des notifications constantes peuvent constituer un obstacle majeur. De plus, des heures de contenu à parcourir sur les réseaux sociaux et des centaines d'émissions de télévision à regarder en boucle peuvent remplacer le sommeil pour ceux qui se trouvent distraits par la technologie facilement accessible. Même de petites choses auxquelles vous ne pensez peut-être pas, comme boire de la caféine pendant la journée ou utiliser un matelas ou un oreiller inapproprié, peuvent contribuer à un mauvais sommeil la nuit.

Certains événements et changements de la vie, comme l'allaitement d'un bébé, peuvent perturber temporairement le sommeil, mais vous savez que cela ne durera pas éternellement. D'autres facteurs, comme le travail, l'école ou la technologie qui perturbent le sommeil, peuvent facilement devenir des habitudes, conduisant à un mode de vie où le manque de sommeil est la norme.

Si vous vous inquiétez du manque de sommeil dans votre vie, commencez par améliorer votre hygiène du sommeil. C'est la première étape. Le prochain chapitre portera sur l'hygiène du sommeil, alors restez à l'écoute. Cela peut demander un peu de temps, de régularité et de pratique, mais vous remarquerez que votre sommeil s'améliore et profiterez bientôt des nombreux et divers bienfaits pour la santé d'un sommeil plus réparateur.

Si vous pensez qu'un problème médical sous-jacent affecte votre sommeil, la première étape consiste à améliorer votre hygiène de sommeil afin d'éliminer au moins certains facteurs liés au mode de vie. De cette façon, lorsque vous ferez part de vos inquiétudes à un professionnel de la santé, vous pourrez expliquer ce que vous avez déjà mis en œuvre pour adopter de saines habitudes de sommeil et expliquer clairement les problèmes auxquels vous faites encore face pour obtenir un sommeil réparateur. C'est également une bonne idée de suivre votre sommeil dans un journal ou un carnet afin d'avoir un enregistrement physique à montrer à votre praticien.



## Chapitre six

**Hygiène du sommeil.**  
**Vous avez peut-être déjà entendu parler de l'hygiène du sommeil en dehors de ce livre. Elle fait référence à l'environnement de la chambre et aux routines quotidiennes qui favorisent un sommeil régulier et ininterrompu. Cela comprend des choses comme le maintien d'un horaire de sommeil stable, le fait de rendre votre chambre confortable et exempte de distractions, le suivi d'une routine de coucher relaxante, et bien plus encore.**

En parcourant ces suggestions d'hygiène du sommeil, réfléchissez à votre situation et à ce qui pourrait vous être utile. Vous pouvez adapter vos pratiques d'hygiène du sommeil à vos besoins. En fin de compte, l'objectif est de vous permettre de dormir profondément toute la nuit et de vous réveiller reposé.

Commençons par la caféine. De nombreux adultes en consomment quotidiennement, comptant sur ses effets énergisants pour améliorer leur humeur et optimiser leurs performances. La caféine est naturellement présente dans de nombreuses plantes, notamment les grains de café, les feuilles de thé, les cabosses de cacao et les noix de kola. La caféine synthétique est également ajoutée aux médicaments et aux boissons énergisantes.

Bien que la caféine soit un outil courant pour favoriser l'éveil le matin et prévenir la somnolence pendant la journée, elle comporte des effets secondaires potentiels, notamment la nervosité, les maux de tête et la nervosité. Elle peut également perturber le sommeil, surtout si elle est consommée trop tard dans la journée.

La caféine affecte le cerveau en bloquant les récepteurs d'adénosine.

Comme mentionné précédemment, l'adénosine est une substance chimique favorisant le sommeil qui est produite dans le cerveau pendant les heures d'éveil. Normalement, l'adénosine s'accumule dans le cerveau au fur et à mesure que vous restez éveillé.



Les stimulants comme la caféine peuvent vous empêcher de dormir et perturber l'équilibre naturel entre sommeil et éveil. Pensez donc à réduire votre consommation de caféine, surtout après midi. Chaque personne est différente, mais si vous avez du mal à dormir la nuit, évitez de prendre de la caféine plus tard dans la journée. Ensuite, il y a quelque chose dont nous avons déjà parlé : recherchez le soleil !

L'exposition à la lumière naturelle, surtout en début de journée, contribue à renforcer le signal circadien le plus fort. Ensuite, avant de vous coucher, limitez autant que possible la lumière. L'exposition à la lumière artificielle la nuit peut perturber les rythmes circadiens. Les experts conseillent donc de tamiser les lumières et de poser les appareils électroniques avant l'heure du coucher.

Une autre chose que vous pouvez faire pendant la journée pour améliorer votre qualité de vie nocturne est de faire de l'exercice. L'activité pendant la journée soutient votre horloge interne et facilite l'endormissement le soir. Le seul inconvénient est d'éviter de faire des exercices intenses trop près de l'heure du coucher.

Une marche légère ou un mouvement général avant de se coucher est acceptable, mais un entraînement vigoureux trop tard dans la soirée peut retarder le moment où votre corps est prêt à dormir.

Il faut également éviter les repas copieux et épicés juste avant de se coucher. Les repas trop tardifs, copieux ou épicés avant de se coucher peuvent provoquer des brûlures d'estomac ou d'autres troubles digestifs qui peuvent rendre l'endormissement difficile.

Ensuite, parlons des siestes. Les siestes peuvent être une partie normale et saine de votre sommeil, à condition qu'elles ne soient pas trop longues ou trop tardives dans la journée, ce qui pourrait retarder votre heure de coucher et perturber votre sommeil. Limitez les siestes à la fin de la matinée ou au début de l'après-midi et veillez à ce qu'elles soient courtes et agréables.

Adoptez un horaire de sommeil régulier. Varier votre heure de coucher ou de réveil peut nuire à la capacité de votre corps à s'adapter à un rythme circadien stable.

Une étude suggère qu'un sommeil irrégulier (lorsqu'une personne se couche à des heures inégales ou se réveille à des heures différentes chaque jour) peut perturber la régulation d'une réponse inflammatoire saine pendant le sommeil. Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin de vous endormir à la même heure précise chaque soir. Considérez-le plutôt comme une fenêtre de temps pendant laquelle vous devriez essayer de vous endormir.

Si vous commencez à vous préparer pour aller au lit à la même heure chaque soir, vous adopterez probablement un rythme naturel et vous vous endormirez dans un créneau raisonnablement cohérent. Si vous vous posez des questions sur les heures de réveil et les week-ends, il est préférable de maintenir un créneau stable. Même si dormir le week-end peut être amusant, si votre heure de réveil le week-end est radicalement différente de celle de la semaine, cela perturbera votre rythme.

De plus, lorsque vous vous réveillez à la même heure tous les jours, vous constaterez que même quinze ou trente minutes supplémentaires le week-end vous paraîtront beaucoup plus longues qu'elles ne le sont en réalité !

Et si vous pensez que votre rythme de sommeil a besoin d'être complètement revu ? Procédez aux changements progressivement. Si vous essayez de tout faire en une seule journée, cela ne fonctionnera pas. Décalez votre heure de coucher et de réveil petit à petit et donnez à votre corps quelques jours pour s'adapter à chaque changement. Avec de la régularité, vous vous installerez dans un horaire qui renforce et soutient votre rythme circadien naturel. Qu'en est-il des événements spéciaux, des voyages et d'autres aspects de la vie qui perturbent votre emploi du temps ? La bonne nouvelle est que si vous respectez un horaire de sommeil régulier, votre corps récupère plus rapidement que si vous ne le faites pas et que vous n'êtes pas suffisamment reposé.

Si vous commencez par manquer de sommeil, il vous sera plus difficile de vous adapter et de récupérer. Si vous dormez suffisamment régulièrement, en qualité et en quantité, votre corps pourra revenir plus facilement à votre rythme habituel et vous pourrez rapidement rattraper le sommeil manqué de manière naturelle.

Parlons maintenant de votre environnement de sommeil. L'aménagement de votre chambre à coucher a une influence déterminante sur la qualité de votre sommeil. Tenez compte de l'éclairage, du son et de la température. Baissez la température de votre maison pour qu'elle soit un peu plus fraîche la nuit que pendant la journée.



Si vous avez des petites lumières qui scintillent ou clignotent dans votre chambre, vous pouvez les recouvrir de ruban adhésif isolant pour garder votre chambre dans l'obscurité. En ce qui concerne le son, certaines personnes trouvent que le bruit blanc et discret d'un ventilateur ou d'une application les aide à dormir, tandis que d'autres non. Déterminez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Pensez également à votre literie. Vous passez un tiers de votre vie à dormir, il est donc judicieux d'investir dans un matelas qui offre un bon soutien et qui convient à votre corps. Des draps et une literie confortables et respirants peuvent également faire une énorme différence.

Enfin, il y a votre routine du coucher. Se laver le visage et se brosser les dents sont des gestes indispensables, mais vous pouvez ajouter d'autres éléments à votre rituel du soir pour le rendre plus relaxant et plus efficace pour vous aider à vous détendre.

Pensez à écouter de la musique apaisante, à faire quelques étirements légers ou à écrire dans un journal. Certaines personnes aiment prendre une douche ou un bain chaud avant de se coucher. Vous pouvez également y intégrer la prière ou la méditation.

La lecture peut également être un excellent complément, mais assurez-vous qu'elle ne soit pas sur votre téléphone pour éviter la lumière artificielle (sans parler des notifications et des distractions qui surgissent inévitablement).

Une lampe à lumière douce et chaude et un livre physique sont les meilleurs choix.

Se préparer à dormir est également un excellent moment pour diffuser des huiles essentielles ou les masser sur votre cou ou vos pieds.

Bien entendu, vous n'êtes pas obligé d'intégrer toutes ces suggestions à votre routine personnelle : il vous faudrait beaucoup de temps pour vous préparer à aller au lit chaque soir ! Cependant, vous voulez que votre routine du coucher soit suffisamment longue pour vous donner le temps de vous détendre. Vous voulez également qu'elle soit cohérente pour que votre corps reconnaisse ce qui se passe et sache que c'est l'heure d'aller au lit. Les images, les sons, les odeurs et les rituels de votre routine peuvent aider votre corps et votre cerveau à se détendre.

Gardez à l'esprit que la plupart des gens ne s'endorment pas dès que leur tête touche l'oreiller. Une fois au lit, vous pourriez trouver utile de penser à vous détendre plutôt qu'à dormir. Si le sommeil vient, tant mieux. Sinon, ce n'est pas grave. Relevez-vous. Marchez un moment, buvez un verre d'eau ou lisez peut-être un moment. Vous pourrez essayer de vous rendormir quand vous vous sentirez prêt.

Tout au long de cette formation sur l'hygiène du sommeil, soyez patient avec vous-même. Si votre hygiène du sommeil a besoin d'être totalement revue, choisissez un ou deux points sur lesquels travailler en premier. Après un peu de pratique, ajoutez autre chose. Au fur et à mesure que votre sommeil s'améliore et que vous profitez des effets d'un sommeil réparateur, cela vous motivera à conserver de bonnes habitudes et à maintenir ce que vous avez travaillé dur pour mettre en œuvre !

Le taux d'adénosine est à son plus bas le matin au réveil et à son plus haut le soir juste avant de vous coucher. Plus il s'accumule, plus vous avez sommeil. Lorsque la caféine bloque ce processus, vous restez alerte et vigilant. C'est peut-être aussi l'une des raisons pour lesquelles la consommation de caféine peut perturber le sommeil.



**Cherchez le soleil.**



**Suivre une démarche cohérente  
horaire veille-sommeil.**



**Limitez les stimulants  
comme la caféine.**



**Évitez les écrans  
avant de vous  
coucher.**



**Exercice pendant  
le jour.**



**Limitez les siestes.**



**Évitez les aliments lourds et  
épicés avant de vous coucher.**



**Tenez compte de l'éclairage, du son,  
température et literie.**



**Suivez une détente  
routine du soir.**

## Chapitre sept

**La science derrière les huiles essentielles, les arômes et l'atmosphère. Votre odorat est un sens très puissant. Il peut vous aider à vous remémorer des souvenirs, vous avertir de dangers potentiels et même modifier la façon dont vous goûtez les aliments ! Parce que votre odorat est si puissant, il peut influencer la façon dont vous vous sentez à tout moment.**

Vous êtes peut-être quelqu'un qui se sent en paix à la plage en respirant l'arôme salé de l'océan ou à la montagne en respirant l'odeur des pins. Vous avez probablement déjà enduré l'odeur désagréable de la poubelle de cuisine qui vous donne un peu la nausée.

Vous pourriez ressentir de la nostalgie lorsque certains arômes vous rappellent des expériences passées. Des crayons fraîchement taillés peuvent vous rappeler votre premier jour de maternelle. L'odeur de la noix de coco peut vous ramener à des vacances à Hawaï. Vous faites des associations positives avec des arômes que vous trouvez agréables ou mémorables, tandis que d'autres arômes peuvent être répulsifs ou évoquer des souvenirs désagréables.

Depuis des milliers d'années, les huiles essentielles sont vénérées pour leurs arômes puissants. Les civilisations antiques brûlaient de l'encens et utilisaient des extraits de plantes pour exploiter le pouvoir des arômes lors de cérémonies religieuses et culturelles.

Plus récemment, des huiles essentielles ont été ajoutées aux produits cosmétiques et de soins personnels comme les parfums, les savons et les lotions pour améliorer leurs arômes. Les huiles essentielles sont également couramment utilisées dans les spas pour créer un environnement relaxant et tranquille pour les clients.

Vous pouvez exploiter la puissance de n'importe quel arôme d'huile essentielle pour personnaliser votre environnement. Étant donné que chaque huile essentielle est dérivée d'une partie différente de la plante, elles ont des profils chimiques uniques.

Le profil chimique d'une huile essentielle détermine ses bienfaits. Par exemple, certains constituants chimiques confèrent à une huile essentielle un arôme apaisant ou calmant, tandis que d'autres sont nettoyants, rafraîchissants ou revigorants.

Par exemple, la composition chimique de la sauge sclérée lui confère un arôme léger et floral et la rend utile pour créer une atmosphère apaisante et relaxante. En revanche, le profil chimique (et l'arôme vif et joyeux) du pamplemousse le rendent parfait pour créer une atmosphère énergisante et revigorante.

La plupart des huiles essentielles aromatiques ont tendance à appartenir à l'une des deux catégories générales suivantes : apaisantes ou revigorantes. Comme vous l'avez peut-être deviné, l'utilisation d'huiles essentielles aux arômes plus apaisants au coucher peut être utile pour créer une atmosphère relaxante.

Si l'on examine de plus près le fonctionnement des huiles essentielles, on comprend facilement comment le pouvoir de l'arôme peut être utilisé pour améliorer l'environnement du sommeil. Chaque fois que vous respirez l'arôme d'une huile essentielle, cet arôme est traité dans une partie du cerveau appelée le système olfactif.

**Lorsque vous souhaitez utiliser le pouvoir des arômes pour vous aider à dormir, établissez simplement ce qu'on appelle une association positive.**



Le système olfactif supervise votre odorat. Il est connecté à une autre partie du cerveau appelée le système limbique, où vivent les souvenirs. Vous souvenez-vous de l'influence que l'odorat peut avoir sur votre mémoire ? Lorsqu'un arôme atteint le système limbique, celui-ci génère une réponse basée sur les souvenirs associés à l'odeur.

Pour résumer : vous respirez l'huile essentielle, l'arôme voyage vers le système olfactif puis vers le système limbique, et votre cerveau produit une réponse.

Lorsque vous souhaitez utiliser le pouvoir des arômes pour vous aider à dormir, établissez simplement ce qu'on appelle une association positive. Imaginons que vous diffusiez de l'huile essentielle de lavande dans votre chambre pendant que vous vous préparez à vous coucher. (La lavande est connue pour son arôme léger et apaisant.) Pendant que vous vous préparez à vous coucher, vous respirez l'arôme apaisant de la lavande. Si tout se passe bien, vous créez un environnement de sommeil optimal, ce qui vous aidera à passer une bonne nuit de sommeil.

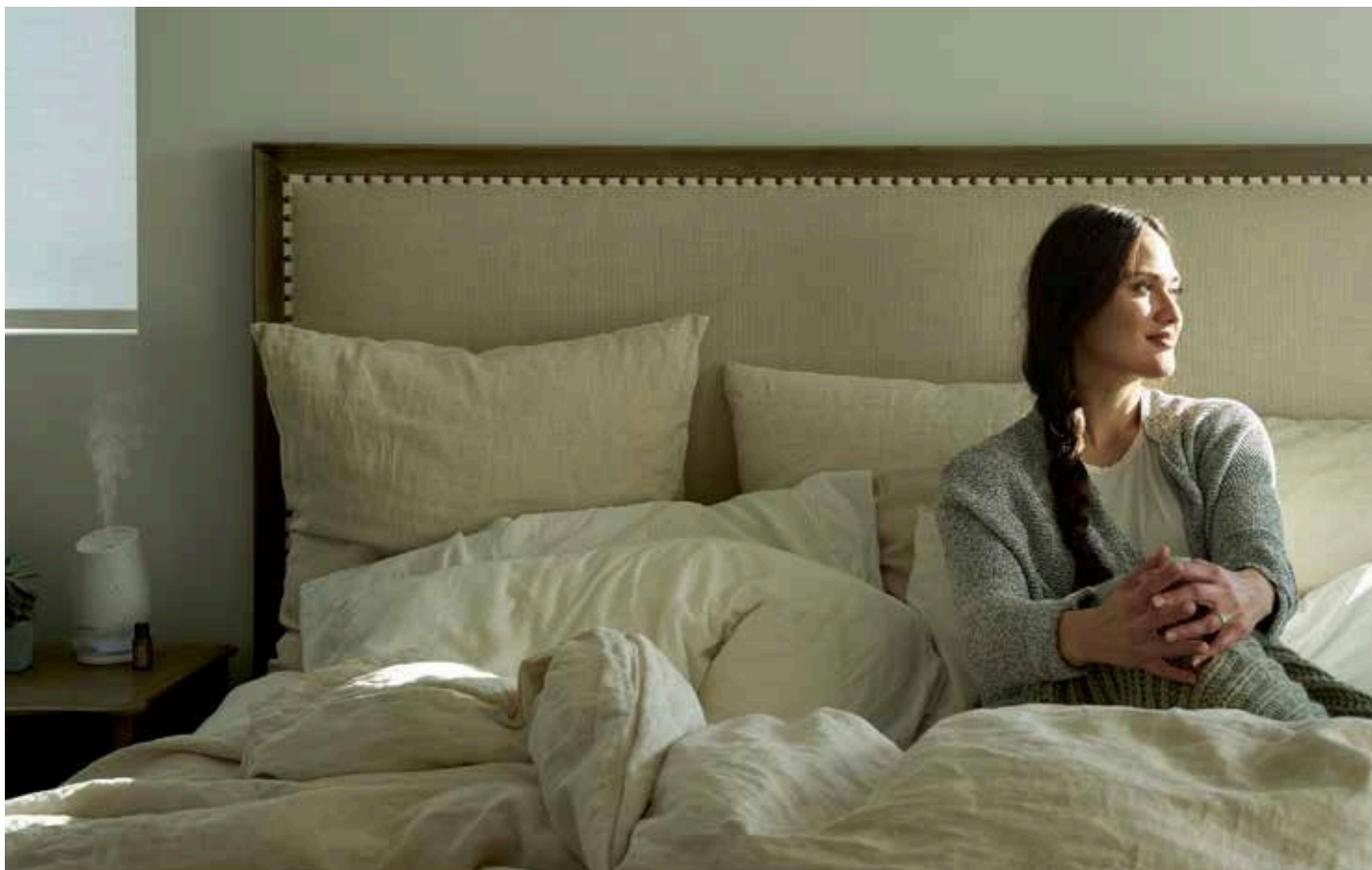
La nuit suivante, vous décidez d'utiliser à nouveau de la lavande au coucher et de le faire pendant plusieurs nuits d'affilée. Finalement, lorsque vous respirerez l'arôme de l'huile essentielle de lavande, vous ressentirez

Il existe une association positive entre son odeur et la préparation au coucher. Une fois cette association établie, vous pouvez utiliser la lavande dans le cadre de votre routine habituelle du coucher pour signaler qu'il est temps de se reposer

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées en interne pour favoriser un sommeil réparateur, aider à calmer le système nerveux et favoriser la relaxation avant de se coucher.\* La lavande peut favoriser un sommeil paisible lorsqu'elle est utilisée en interne.\* De même, le Copaiba peut être pris en interne pour aider à apaiser et calmer le système nerveux.\*.

Avant d'utiliser une huile essentielle en interne pour quelque raison que ce soit, lisez attentivement les instructions sur l'emballage pour vous assurer qu'elle a été approuvée pour une utilisation interne sûre.

Chacun a des habitudes de sommeil, des préférences et des besoins différents. Chaque personne réagira un peu différemment à une huile essentielle. C'est cette individualité qui fait des huiles essentielles des outils si utiles pour favoriser un environnement reposant. Trouvez une huile essentielle (ou une combinaison) qui répond à vos besoins de sommeil. Si vous trouvez qu'une huile essentielle ne favorise pas l'environnement relaxant de qualité que vous souhaitez, essayez-en une autre !



\*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

## Chapitre huit

# Mélange apaisant Serenity de dōTERRA

**De nombreuses huiles essentielles peuvent favoriser un environnement relaxant et apaisant propice au sommeil. Les arômes doux et floraux comme la lavande et la camomille romaine et les parfums apaisants et centraux comme le bois de cèdre et le bois de santal sont les plus efficaces.**

Encore mieux que n'importe quelle huile essentielle seule, dōTERRA propose une combinaison d'huiles essentielles pures appelée dōTERRA Serenity Restful Blend. Il associe à merveille les huiles essentielles de lavande, de bois de cèdre, de coriandre, d'ylang-ylang, de marjolaine, de camomille romaine, de vétiver et de bois de santal à la fève tonka et à l'absolu de vanille.

Son arôme apaisant crée une expérience aromatique puissante et efficace, favorisant une atmosphère calme et tranquille. Parfait pour les routines du soir.

dōTERRA Serenity peut être utilisé en application topique ou aromatique. Au coucher du soleil ou pendant que vous vous préparez à vous coucher, diffusez quelques gouttes pour un arôme relaxant. Vous pouvez également mettre une goutte dans la paume de votre main, frotter vos mains et inhaler le doux parfum en quelques respirations lentes et régulières juste avant de poser votre tête sur l'oreiller ou juste au moment où vous commencez votre routine du soir.

dōTERRA Serenity peut également aider en cas de réveil nocturne. Que ce soit vous ou un enfant, quelques respirations profondes du parfum subtil et apaisant de dōTERRA Serenity peuvent vous aider, vous ou votre enfant, à vous ressourcer et à vous préparer à vous rendormir.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes de dōTERRA Serenity pour améliorer les bains du soir. Nous vous recommandons de mélanger quelques gouttes avec des sels d'Epsom pour cultiver la meilleure expérience possible.

Vous pouvez également masser votre cou, vos épaules et vos pieds avec dōTERRA Serenity avant de vous coucher. Utilisez cette méthode pour établir une routine apaisante au coucher avec des enfants agités.

Discutez tranquillement de la journée tout en frottant doucement dōTERRA Serenity sur chaque petit pied.

Bien que dōTERRA Serenity puisse être appliqué sans dilution, les enfants ont la peau plus sensible que les adultes. Réduisez la quantité que vous utilisez et veillez à la diluer avec une huile de support comme l'huile de coco fractionnée, par mesure de sécurité.

Au fur et à mesure que vous commencez à utiliser le mélange reposant, vous pouvez vous rendre de l'utilisations qui vous convient bien. Ce soir, profitez de l'atmosphère sereine que vous créez dans votre maison avec dōTERRA Serenity.



ChCahpatpert enri ntheree

# Gélules dōTERRA Serenity Restful Complex

## Les gélules dōTERRA Serenity Restful Complex constituent une solution naturelle contre l'insomnie occasionnelle lorsqu'elles sont prises en interne.\*

### Bien que dōTERRA Serenity ne soit pas conçu pour un usage interne, ces gélules molles contiennent une version adaptée du mélange d'huiles essentielles.

L'huile essentielle de lavande est connue pour sa capacité à détendre et à calmer l'esprit lorsqu'elle est prise en interne.\* Des recherches cliniques et expérimentales suggèrent que l'ingestion d'huile essentielle de lavande peut favoriser une relaxation et un sommeil sains.\* Les gélules contiennent également de la mélisse, de la passiflore, de la camomille, de la L-théanine et de la cerise acidulée.



Les ingrédients agissent ensemble pour créer une formule naturelle qui peut favoriser un sommeil réparateur sans vous laisser groggy le lendemain.\* Bien que tous les ingrédients des gélules jouent un rôle particulier dans leurs effets calmants et relaxants, examinons-en deux en particulier : L-Théanine et extrait de cerise acidulée.\*

La L-théanine est un acide aminé non protéique naturellement présent dans le thé vert, le thé noir et certains champignons. Il favorise la relaxation sans provoquer de somnolence.\* La L-théanine a été étudiée pour ses effets calmants sur le système nerveux.\* Sa structure est similaire aux neurotransmetteurs glutamate et acide gamma-aminobutyrique (surnommé GABA), tous deux associés à une amélioration de l'humeur, du calme et de la relaxation.\*

L'extrait de cerise acidulée a un effet positif sur le sommeil, probablement en raison de sa teneur en tryptophane.\* Le tryptophane aide le corps à produire de la mélatonine, une hormone naturelle que votre corps produit pour synchroniser votre cycle veille-sommeil avec le jour et la nuit. Ainsi, la mélatonine est souvent appelée l'hormone du sommeil. Sa production augmente avec l'obscurité du soir, favorisant un sommeil sain. La lumière provoque l'arrêt de la production.

100 grammes d'extrait de cerise acidulée contiennent environ neuf milligrammes de tryptophane. De plus, les cerises acidulées contiennent également de la mélatonine naturelle. L'extrait de cerise acidulée contenu dans ces gélules est un moyen simple et naturel d'aider en douceur la production de mélatonine de votre corps et de fournir de la mélatonine supplémentaire, favorisant ainsi votre sommeil.\*

\*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.



## Chapitre dix

# Bâton de sérénité dōTERRA + Valériane

**Le bâton Serenity Stick + Valériane de dōTERRA constitue un moyen pratique d'appliquer localement le mélange reposant Serenity de dōTERRA, laissant votre peau douce et non grasse grâce à ses émoullients hydratants.**

Il associe les bienfaits du mélange relaxant Serenity de dōTERRA à la valériane, une plante originaire d'Asie et d'Europe, mais également présente en Amérique du Nord. La racine de valériane contient de nombreux composés connus pour créer un environnement relaxant.

La valériane soutient et renforce les effets de ce bâton et du mélange d'huiles essentielles, rendant les résultats globaux du mélange reposant dōTERRA Serenity encore plus puissants et apaisants.





## Chapitre onze

# Système de sommeil en trois étapes

## dōTERRA Serenity Vous avez entendu parler du mélange relaxant Serenity de dōTERRA, des gélules du complexe relaxant Serenity de dōTERRA et du bâtonnet Serenity + valériane de dōTERRA.

Chacun d'entre eux peut être un outil puissant en soi, mais ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés ensemble. Associé à des habitudes d'hygiène du sommeil intelligentes, le système de sommeil Serenity de dōTERRA peut vous aider à obtenir le repos que vous méritez. La première étape consiste à diffuser ou à appliquer le mélange apaisant Serenity de dōTERRA. La deuxième étape consiste à appliquer le mélange apaisant Serenity de dōTERRA.

Serenity Stick + Valériane. Et le troisième est de prendre des gélules Serenity de dōTERRA.

Il existe plusieurs façons de mettre en œuvre ces étapes, mais voici un exemple. Environ 30 minutes avant de vous coucher, prenez une gélule et diffusez le mélange d'huiles essentielles. Commencez votre routine du coucher en profitant de l'arôme de dōTERRA Serenity pendant que vous vous détendez.

Il existe plusieurs façons de mettre en œuvre ces étapes, mais voici un exemple. Environ 30 minutes avant de vous coucher, prenez une gélule et diffusez le mélange d'huiles essentielles. Commencez votre routine du coucher en profitant de l'arôme de dōTERRA Serenity pendant que vous vous détendez. Un autre exemple serait de diffuser dōTERRA Serenity tout au long de la soirée. À l'approche de l'heure du coucher, versez une goutte dans la paume de vos mains, frottez-les ensemble, placez-les sur votre bouche et votre nez, et prenez quelques respirations profondes, en faisant une pause pour vous réinitialiser et entrer dans le bon état d'esprit pour votre détente. Procédez à votre routine du coucher. Terminez en appliquant le bâton sur la plante de vos pieds et sur la nuque. Avalez une gélule lorsque vous vous installez au lit pour une nuit reposante. Vous pouvez essayer l'un de ces exemples ou personnaliser les trois-  
Système d'étapes. C'est finalement aussi simple que un, deux, trois : diffusez le mélange reposant dōTERRA Serenity, appliquez le stick dōTERRA Serenity + Valériane et prenez les gélules molles du complexe reposant dōTERRA Serenity. Voilà, c'est tout. Essayez le système et voyez comment votre vie se transforme.



## Chapitre douze

# Huiles essentielles supplémentaires pour le coucher

En vous renseignant sur les bienfaits spécifiques des différentes huiles essentielles, vous pourrez affiner votre recherche de celles que vous voudrez utiliser au coucher. Choisissez celles qui sont calmes, tranquilles et relaxantes pour vous aider à favoriser un environnement reposant idéal. Des dizaines d'huiles essentielles ont des arômes qui contribuent à créer une atmosphère reposante. Trouvez simplement celles que vous aimez et incorporez-les à votre routine personnelle du coucher.

Parlons de certaines des meilleures huiles essentielles pour créer un environnement de sommeil optimal :



**Bergamote :** La bergamote offre un arôme apaisant, idéal pour l'heure du coucher. Il est intéressant de noter que la bergamote est à la fois calmante et revigorante, ce qui la rend efficace pour créer une atmosphère paisible à la fin de la journée.



**Bois de cèdre :** Le bois de cèdre chaud et boisé peut contribuer à créer un environnement apaisant lorsque vous souhaitez vous détendre avant de vous coucher. Donnez à n'importe quel mélange d'huiles essentielles un parfum terreux en ajoutant quelques gouttes de bois de cèdre.



**Copaïba :** L'arôme terreux du Copaïba peut créer un environnement paisible. Il apaise également le système nerveux lorsqu'il est pris en interne, ce qui peut favoriser une sensation de calme pendant les routines du coucher.\*



**Sauge sclérée :** Le parfum relaxant et équilibrant de la sauge sclérée crée un environnement reposant, vous aidant à vous préparer pour le coucher. La fleur de sauge sclérée a un agréable arôme herbacé et légèrement floral. Elle est utilisée pour ses effets bénéfiques depuis le Moyen-Âge.



**Encens :** L'arôme de l'encens peut favoriser une atmosphère calme et équilibrée. Il est fréquemment utilisé pour les pratiques de yoga et de méditation et peut être un complément parfait à un mélange de diffuseur nocturne.



**Lavande :** La lavande est réputée dans le monde entier pour son arôme doux et apaisant. Son parfum léger et floral en fait un produit idéal pour créer un environnement relaxant. La lavande peut également être prise en interne pour favoriser un sommeil réparateur.\*

\*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.



**Mélisse :** De nombreuses personnes trouvent que l'arôme frais et herbacé de la Mélisse est calmant et apaisant. Utilisée le soir, la Mélisse peut favoriser une atmosphère relaxante.\*



**Petitgrain :** L'arôme frais et pur du petitgrain peut favoriser un environnement tranquille. Comme la lavande, le petitgrain peut être pris en interne pour aider à calmer le système nerveux et favoriser un sommeil réparateur.\*



**Camomille romaine :** Connue pour son arôme apaisant, la camomille romaine peut vous aider à vous détendre au coucher. Son parfum doux, semblable à celui de la marguerite, se marie bien avec d'autres parfums apaisants comme la bergamote, la lavande et le vétiver.



**Bois de santal :** utilisé depuis l'Antiquité pour les pratiques de méditation, l'arôme apaisant du bois de santal peut améliorer votre routine du coucher, aidant à transformer n'importe quelle pièce en une oasis de détente.



**Vétiver :** Le vétiver est un excellent moyen de créer une atmosphère apaisante et apaisante. Son arôme terreux distinct se marie bien avec des huiles florales plus légères comme la lavande et peut contribuer à créer l'ambiance idéale pour l'heure du coucher.



**Ylang Ylang :** L'arôme riche et floral de l'Ylang Ylang crée un environnement positif, apaisant et détendu, ce qui en fait un choix évident pour les routines du coucher.

N'oubliez pas que deux personnes peuvent réagir différemment à une même huile essentielle. Votre conjoint peut aimer l'arôme du bois de cèdre, mais vous préférerez peut-être quelque chose de plus léger, comme la lavande ou la sauge sclérée. Votre amie peut être ravie d'utiliser du vétiver dans sa routine du soir, mais vous trouvez peut-être que cela ne vous fait pas grand-chose.

Vous devrez peut-être essayer plusieurs huiles essentielles pour trouver celles qui vous conviennent le mieux. Et n'oubliez pas que vous pouvez toujours en combiner plusieurs pour obtenir le résultat souhaité.

Une fois que vous avez trouvé une huile essentielle (ou plusieurs) qui vous plaît, il est temps de créer votre environnement de sommeil idéal. Parlons des meilleures façons d'utiliser les huiles essentielles pour une meilleure routine nocturne.

La diffusion d'huiles essentielles est l'un des moyens les plus simples de profiter de leurs bienfaits aromatiques, notamment au coucher. Placer un diffuseur près de votre lit vous permet de profiter facilement des arômes apaisants et relaxants des huiles essentielles tout en créant l'environnement nocturne idéal.

Lorsque vous êtes prêt à vous coucher, ajoutez quelques gouttes d'une huile essentielle à l'arôme apaisant, comme l'ylang-ylang ou la camomille romaine, dans votre diffuseur. Placez votre diffuseur n'importe où dans la chambre.

Lorsque vous allumez le diffuseur, le parfum apaisant de l'huile essentielle que vous avez choisie remplira la pièce et créera une expérience apaisante. Si vous avez besoin de temps pour vous endormir, démarrez votre diffuseur plus tôt, peut-être lorsque vous vous préparez à aller au lit, pour aider à créer l'environnement relaxant approprié et à envoyer un signal à votre cerveau.

Si vous souhaitez une expérience relaxante aux huiles essentielles pour tout votre corps, essayez d'ajouter des huiles essentielles à un bain chaud pour créer une atmosphère réconfortante avant de vous coucher. Non seulement un bain chaud apaisera le corps après une longue journée, mais les huiles essentielles offriront une expérience aromatique luxueuse. Il suffit de verser quelques gouttes dans un bain préparé, éventuellement associé à des sels d'Epsom, et de profiter de la journée.

\*Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.



Si vous n'avez pas de baignoire ou assez de temps pour vous détendre, pensez à un bain de pieds aux huiles essentielles. Il vous suffit de remplir partiellement une baignoire ou une bassine d'eau tiède, d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles et de laisser tremper vos pieds pendant 15 minutes à la fin d'une journée épuisante.

Si vous préférez prendre une douche avant de vous coucher plutôt qu'un bain, vous pouvez toujours intégrer des huiles essentielles à votre routine. Il suffit de déposer quelques gouttes d'une huile essentielle apaisante sur le sol de votre douche, pour que son arôme se diffuse dans toute la pièce. Veillez à placer les gouttes loin du jet d'eau afin qu'elles ne s'écoulent pas immédiatement dans les égouts.

Une autre façon simple de profiter de l'arôme des huiles essentielles et de favoriser un environnement nocturne de qualité est de les appliquer sur les oreillers et la literie. C'est aussi simple que ça !

Mélangez quelques gouttes d'huile essentielle avec quelques onces d'eau dans un vaporisateur, puis vaporisez le mélange sur votre literie avant d'aller vous coucher. En vous allongeant, vous serez entouré de l'arôme relaxant et réconfortant de vos huiles essentielles préférées pour le coucher.

Voici quelques combinaisons que vous pouvez essayer : • Lavande et bois de cèdre • Vétiver et bergamote • Ylang Ylang et bois de santal

Vous pouvez également ajouter des huiles essentielles apaisantes à votre linge la prochaine fois que vous laverez vos draps, taies d'oreiller et literie.

Versez quelques gouttes sur une feuille de sècheuse et jetez-la dans la sècheuse avec votre literie. Vous pouvez également ajouter des huiles essentielles aux boules de sècheuse pour contribuer à diffuser un arôme apaisant.

Pour créer un environnement reposant de manière simple et efficace, appliquez simplement une huile essentielle à l'arôme relaxant sur la plante de vos pieds. Comme cette application atténue l'arôme, c'est un moyen idéal pour aider les enfants à profiter des huiles essentielles reposantes sans surcharger leurs sens.

N'oubliez pas que certaines huiles essentielles doivent être diluées avant application topique. Lorsque vous appliquez des huiles essentielles sur des enfants, utilisez-en moins que pour un adulte et diluez toujours. Pensez à diluer et à appliquer de la lavande ou de la bergamote sur la plante des pieds de vos enfants avant l'heure du conte ou après leur avoir brossé les dents.



## CONCLUSION

### **Dormez mieux pour changer votre vie**

Nous avons examiné de près les effets réels d'une bonne nuit de sommeil : elle vous donne plus d'énergie pendant la journée, aide votre cerveau et votre corps à traverser des processus importants et vous aide à éviter des problèmes de santé plus graves à long terme. Un sommeil de qualité insuffisant ne se limite pas à vous laisser fatigué. Un sommeil insuffisant peut entraîner des difficultés de concentration, rendre plus difficile la perte ou le maintien du poids et affaiblir le système immunitaire.

Si vous avez du mal à vous reposer régulièrement et de manière satisfaisante, imaginez à quoi ressemblerait votre vie si vous vous réveilliez chaque matin en pleine forme. Imaginez à quoi ressemblerait votre journée si vous ne vous sentiez pas constamment épuisé par une nuit passée à vous retourner dans votre lit.

À quel point votre journée de travail serait-elle meilleure si vous n'aviez pas tendance à vous endormir à votre bureau ? À quel point votre vie à la maison serait-elle meilleure si vous vous sentiez moins grincheux et pouviez vraiment être présent avec votre famille ? Comment votre corps se sentirait-il si vous n'aviez pas besoin de caféine ou d'autres stimulants pour vous maintenir éveillé pendant la journée ?

Changer vos habitudes de sommeil ne se limite pas à vous offrir un confort nocturne. Cela peut changer presque tous les aspects importants de votre journée.

Au lieu de rester éveillé la nuit à compter les moutons, prenez le contrôle de vos habitudes de sommeil et découvrez ce qui peut se passer lorsque le sommeil cesse d'être un luxe et devient une nécessité. Que vous ayez besoin d'un meilleur oreiller, de moins de temps passé devant un écran, d'une réinitialisation de votre horloge interne ou simplement d'un meilleur environnement au coucher, vous pouvez faire beaucoup pour améliorer vos chances de dormir toute la nuit.

Et lorsque vous combinez des habitudes de sommeil saines avec la puissance du système de sommeil dōTERRA Serenity®, vous créez une atmosphère de détente ultime. Plutôt que de passer une autre journée (ou une nuit blanche) à souhaiter vous sentir reposé et en pleine forme ou avoir de l'énergie, prenez immédiatement en charge vos habitudes de sommeil et voyez comment cela peut changer votre vie!

