



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

11 | Novembre 2025

Dossier:

SOMMEIL RÉPARATEUR

14 SUGGESTIONS NATUROPATHIQUES
POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

Actualités:

CONFÉRENCE NOUVELLE DATE!
Mercredi 26 Novembre 19h

PROMO:
2 ans de Naturothèque!

Une habitude à la fois :
Petit changement,
gros impact!

Réduire la température de la
chambre à coucher d'un degré!

Découverte:

Les points d'acupression

Actualités

2025: PROMOTION

La Naturothèque célèbre ses 2 ans!

Partagez les bienfaits de la
naturopathie avec un ami, une
collègue, une voisine, un membre de la
famille et recevez:

20\$
de rabais chacun*

*Les nouveaux clients bénéficient d'un rabais sur
l'accompagnement.
Et le réfèrent (déjà client) sur l'ensemble des produits et services.

Pour réserver:

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

Actualités

2 ans pour la Naturothèque: *Quelques statistiques !*

342
rendez-
vous

en personne
surtout!

12
conférences/
ateliers

+ de 400
participant.es

ACCOMPAGNEMENT ET RESSOURCES

- Plus de 223 plans naturopathiques personnalisés élaborés
- 11 revues Naturothèque (175 abonné.es)
- 125 appels découverte
- des centaines et des centaines de fiches-conseil, de guides naturopathiques et de recettes remises
- 20 ebooks recettes qui seront bientôt traduits!

Actualités

2025: Dernière chance!

Dernière chance!

Accompagnement en naturopathie

sur 3 rencontres

Reçus d'assurance disponibles

200\$*

Pour commencer dès maintenant:

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

Veillez noter que les taxes
seront désormais ajoutées sur
l'ensemble de mes produits et
services à partir de 2026.

Actualités

NOUVELLE DATE!

Novembre 2025: *Conférence pour tous*

Rosemère

GRATUIT!



PRÉVENIR ET SURMONTER LA
DÉPRESSION SAISONNIÈRE GRÂCE À
LA NATUROPATHIE

50 places disponibles - Inscription requise pour tous

Bibliothèque de Rosemère - Mercredi 26 novembre 19h

450-621-3500 poste 7221

VERS UN SOMMEIL MEILLEUR...

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER PROGRESSIVEMENT LA QUALITÉ DU SOMMEIL

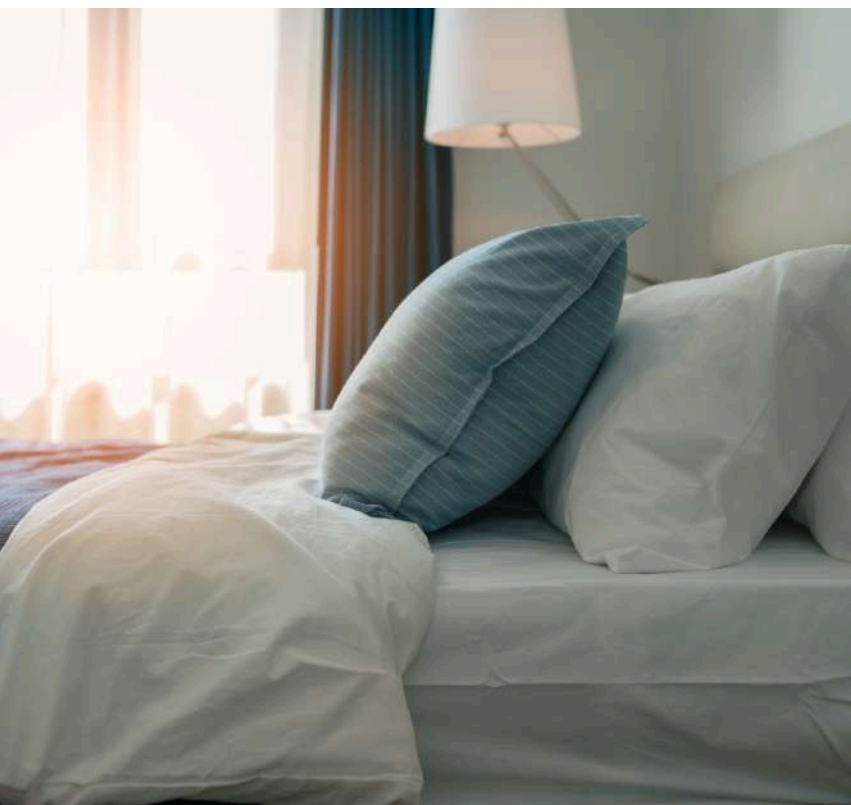
VOTRE CHAMBRE, UN LIEU SACRÉ

Gardez la chambre organisée, sombre, propre, tranquille et confortable pour favoriser un sommeil de qualité. Le calme diminue le nombre de micro-réveils. Gardez également la chambre à coucher fraîche: un peu avant le sommeil, la température du corps diminue légèrement. Avoir trop chaud ralentit le processus d'endormissement et favorise de nombreux micro-réveils dans la nuit. Selon L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) la température optimale pour un bon sommeil est de 18 à 19 degrés. La chambre doit être bien ventilée pour permettre une bonne oxygénation du cerveau durant la nuit. Aérez la chambre fréquemment en ouvrant les fenêtres.



L'EFFET HÔTEL

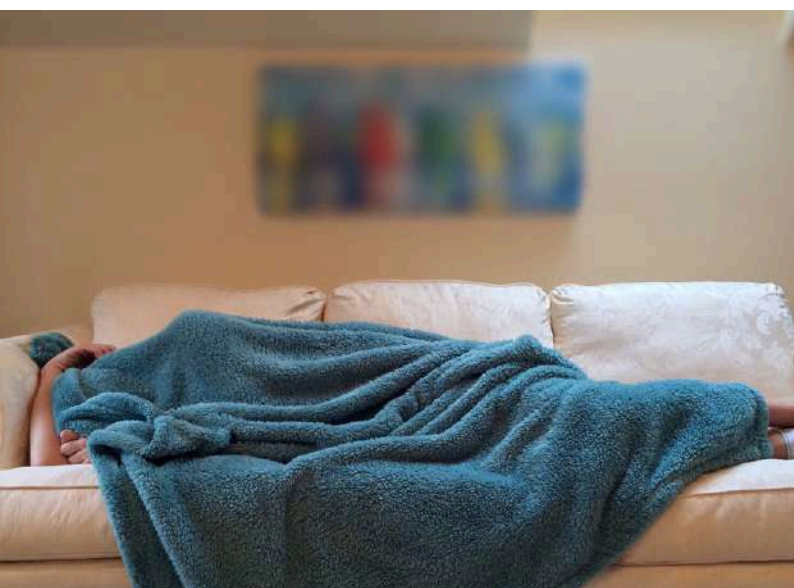
Dans Atomic Habits, James Clear mentionne que faire son lit chaque matin est une petite habitude à effet domino : un geste simple qui donne immédiatement un sentiment d'accomplissement et de contrôle. Ce rituel anodin prépare le cerveau à la discipline et à la clarté, influençant positivement toute la journée qui suit. De plus, prendre l'habitude de faire son lit le matin est surtout une façon de commencer sa routine du soir de façon invitante et apaisante. Le désordre est source de stress pour la plupart d'entre nous. Il s'agit juste de rabattre la couette, de tapoter les oreillers, placer les coussins et de dégager les planchers, pour ressentir l'effet "hotel"!





ALCOOL ET DROGUES

Même s'ils aident à l'endormissement, sous l'influence de l'alcool et des drogues, la qualité du sommeil diminue. Il a été démontré par des polysomnographies, qu'en prenant des substances ou de l'alcool, les personnes s'endorment vite, mais leur sommeil est décousu, de très mauvaise qualité et ils récupèrent moins bien. L'impression d'avoir mal dormi, de se réveiller fatigué ou mal en point, est plus souvent qu'autrement associé à ces substances qui ont la réputation "d'aider à dormir".



CAFÉINE ET CIE.

Réduire ou cesser l'utilisation excessive de substances stimulantes au cours de la journée (café, boissons énergisantes, chocolat, boissons gazeuses etc.) contribue grandement à la capacité du corps d'entrer plus rapidement dans un sommeil long, profond et réparateur. La caféine est métabolisée différemment chez chaque individu et peut persister 12 h dans l'organisme, affectant ainsi l'endormissement. De plus, la caféine peut varier au cours de la vie. Il est important d'évaluer la possibilité que les stimulants soient en cause même si vous aviez l'habitude d'être très tolérant!



SIESTE ?

Si vous souffrez d'insomnie ponctuelle, détendez-vous au besoin, mais évitez de faire une sieste. Celle-ci risque de perturber votre rythme veille/sommeil. Si vous ressentez de la fatigue importante (vous empêchant de fonctionner) au cours de la journée, privilégiez des siestes de courte durée qui vous donnent un "boost" d'énergie jusqu'au coucher (insomnie chronique).

LES ÉCRANS ET LA LUMIÈRE BLEUE

La mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil, répond très fortement à l'exposition de lumière et fait difficilement la distinction entre les types de lumières. Les publications scientifiques continuent de démontrer que les écrans lumineux empêchent la sécrétion adéquate de cette hormone. L'effet est multiplié lors de l'utilisation d'un téléphone intelligent étant donné sa proximité avec nos yeux (comparativement à la télévision). Évitez les écrans le plus possible deux heures avant de vous coucher et ajouter les fonctions "anti lumière bleue" sur tous vos appareils.

**ET, SURTOUT NE REGARDEZ PAS
L'HEURE AU MILIEU DE LA NUIT!**



ÉCRIRE DANS UN JOURNAL...

Dans les heures précédant le coucher, l'utilisation d'un journal peut être bénéfique pour votre santé mentale et votre bien-être. Le journal vous permet de traiter vos pensées de la journée, vous évitant de trop réfléchir et lorsque vous essayez de vous endormir. De plus, le fait d'écrire vos pensées sur papier peut avoir un impact plus important car l'écriture nécessite un niveau de traitement psychologique plus profond que la réflexion.



L'OBSCURITÉ

L'alternance entre la veille et le sommeil est réglée par notre rythme circadien qui dépend en grande partie de la lumière. Lorsque l'obscurité s'installe, nous nous mettons en mode « nuit », notamment grâce à la production de mélatonine. Exposez-vous le plus possible à la lumière naturelle le jour, dormez dans la noirceur et demeurez dans la lumière tamisée en soirée et durant la nuit (lumières indirectes plutôt que les plafonniers).





HABITUDES ALIMENTAIRES ET DIGESTION

Une digestion ralentie laisse place à des conséquences comme le reflux gastrique en position allongée, les ballonnements, les douleurs abdominales, etc. Avoir le ventre plein influence directement la qualité de notre sommeil en engendre possiblement des micro-réveils, des cauchemars, de la difficulté à s'endormir, etc. Prévoyez votre dernier repas environ 2 h avant de vous coucher. De plus, des troubles digestifs chroniques ou un microbiote déséquilibré peuvent perturber le sommeil. Une consultation avec un naturopathe agréé pourrait vous permettre d'améliorer la qualité de votre digestion et de votre sommeil!



RETOUR AU CALME

Un bon sommeil est favorisé par la pratique d'une activité physique durant la journée. Ceci permet de bien s'oxygéner et de contribuer à une bonne santé générale. Par contre, il est important d'éviter les activités physiques stimulantes ou intenses en soirée, car elles donnent de l'énergie. L'épuisement physique n'induit pas le sommeil. Très paradoxalement, on met plus de temps à s'endormir lorsqu'on est épuisé. Des activités de méditation, de yoga ou des activités tranquilles sont recommandées en soirée. .



ASSAINIR L'ENVIRONNEMENT

Retirez tout équipement de champ électromagnétique (EMF) de votre chambre: (téléviseurs, ordinateurs et téléphones (des études ont montré qu'une exposition prolongée peut supprimer le système immunitaire et perturber le sommeil). Mettez vos téléphones sur mode avion et loin de vous! Diminuer les risques d'exposition à des substances toxiques en retirant les produits parfumés (type parfums d'ambiance, bougies aux parfums synthétiques). Ajoutez des plantes qui purifient l'air et aérez fréquemment la pièce.





HYDROTHERAPIE POUR LE SOMMEIL

L'eau est un outil particulièrement adapté pour nous préparer au sommeil si nous respectons deux notions primordiales : être attentif à son propre ressenti (la notion de chaud et de froid est subjective) et toujours utiliser le froid sur un corps qui est déjà chaud. Tolérant au froid? Une douche tiède ou légèrement froide contribue à induire le sommeil. Plutôt frileux? Optez pour un bain chaud suivi d'une douche tiède, afin de remettre votre corps à une température idéale pour le coucher. Ajoutez du sel d'Epsom, des huiles essentielles ou des plantes, etc. pour augmenter la détente. Procédez de la même façon localement au besoin avec, par exemple, un bain de pieds chaud, ou une bouillotte chaude sur l'abdomen (foie).



LIRE JUSQU'A DANS LES BRAS DE MORPHÉE

Pour beaucoup, lire est une expérience calme, relaxante et apaisante permettant à votre corps et à votre esprit d'entrer dans un état propice à l'endormissement. Elle offre aussi une « pause d'écran » et son effet est comparable à la méditation pour l'esprit: le libérant de ses pensées et tracas. La lecture activerait les mêmes zones du cerveau que la méditation. 10 ou 15 minutes de lecture suffisent souvent pour se relaxer! Évitez cependant de choisir de textes qui stimulent trop l'esprit !



LA ROUTINE POUR TOUS

Maintenez la plus grande régularité possible dans vos heures de sommeil/ réveil. Le fonctionnement de tous les systèmes du corps est favorisé par la régularité. Commencez par déterminer l'heure du réveil, puis couchez-vous le soir lorsque vous ressentez le besoin de dormir (même si c'est très tard). Progressivement, les heures de coucher se régulariseront avec l'heure de réveil souhaitée.

Découverte

Acupression : *Pour un soulagement rapide...et surtout, sans aiguilles!*



L'acupression est une technique manuelle de la médecine chinoise permettant d'harmoniser la circulation de l'énergie vitale et rétablir l'équilibre énergétique. Elle consiste à stimuler soi-même des points précis du corps pour obtenir les effets de l'acupuncture mais sans aiguilles. :)

Comment stimuler un point d'acupression:

Appliquez une pression avec votre doigt sur le point tout en respirant profondément. Vous pouvez effectuer de petits mouvements circulaires, tapoter doucement le point ou appuyer une pression statique pendant quelques minutes.

3 points d'acupression à tester !

Point LI4

①

point du bien-être général

Situé dans le creux entre le pouce et l'index, sur le dos de la main.

Ce point aide à soulager les tensions à travers tout le corps (maux de tête, troubles digestifs et stress)

Point PC6

②

point du calme intérieur

Situé à l'intérieur du poignet, à environ trois doigts au-dessous de la paume, entre les deux tendons centraux.

Ce point est connu pour calmer l'anxiété.

Point 36E

③

point de la longévité

Situé à 4 doigts sous la rotule du genou, entre les os du tibia et du péroné.

Ce point peut aider à augmenter l'énergie et à soulager la fatigue.

Motivation

Une habitude à la fois : petit changement, gros impact!



Réduire la température de la chambre d'un degré.

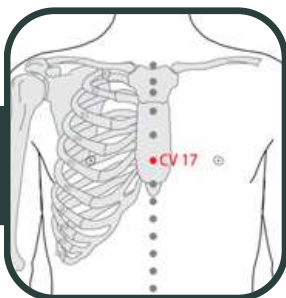
Non seulement cette habitude vous permet d'économiser sur la facture de chauffage, mais elle améliore aussi la qualité de votre sommeil. En effet, l'endormissement est facilité quand la température corporelle baisse. Dormir dans une chambre fraîche, idéalement ne dépassant pas les 20 degrés contribue à la production de mélatonine nécessaire pour s'endormir et à augmenter la durée du sommeil paradoxal (REM).

Si 20 degrés vous semble être inconfortable, rassurez-vous, descendre la température de seulement un degré peut déjà faire une différence.

Règlez vos thermostats dès ce soir pour rendre vos nuits plus régénératrices et vos matins plus faciles!

ACUPRESSION POUR L'HUMEUR

01

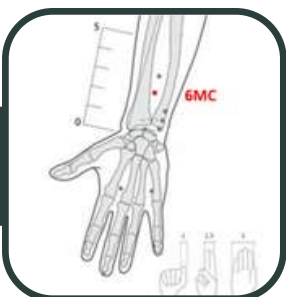


POINT REN MAI 17 (17VC)

Bienfaits :

Grand point de la sérénité. Ce point libère les ruptures du corps et aide à calmer la détresse émotionnelle.

02

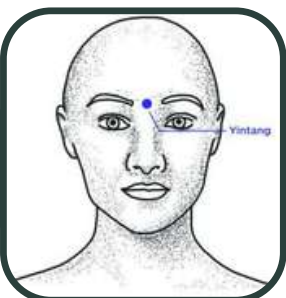


POINT COEUR MAÎTRE 6 (PC6)

Bienfaits :

Connue pour harmoniser le cœur et calmer l'anxiété.

03

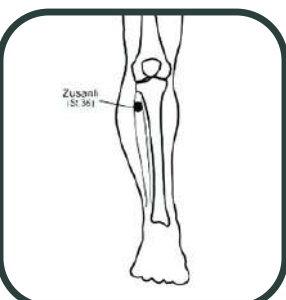


POINT YIN TANG (EX-HN3)

Bienfaits :

La pression sur ce point peut aider à soulager le stress et la peur, à calmer l'esprit et à améliorer la qualité du sommeil.

04



POINT ZU SAN LI (E36)

Bienfaits :

Stimuler ce point peut aider à augmenter l'énergie, renforcer le système immunitaire et soulager la fatigue.

Comment stimuler le point:

Appliquez une pression avec votre doigt sur le point en respirant profondément. Effectuez de petits mouvements circulaires pendant quelques minutes. Vous pouvez également tapoter doucement le point.



© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS
AVEC LA COLLABORATION DE ADRIANE SOUSA, ÉTUDIANTE