



SUD-EST AFRICAÏN



LES COMORES



MAYOTTE



MADAGASCAR



LA RÉUNION



MAURICE



RODRIGUES

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

BIEN DORMIR, C'EST VITAL !

Le sommeil est l'un des piliers fondamentaux de notre santé. Pendant la nuit, le corps ne se contente pas de se reposer : il se régénère, se détoxifie, répare ses tissus, renforce la mémoire, optimise les fonctions cérébrales, et protège nos artères.

À l'inverse, un sommeil perturbé a de lourdes conséquences : tension artérielle en hausse, immunité affaiblie, dérèglements hormonaux... Tout notre organisme en subit les effets. Nos fonctions biologiques obéissent à des rythmes précis. Le sommeil, élément-clé de ces cycles, influence tous les systèmes : digestif, cardiovasculaire, hormonal, nerveux... Quand il est dérégulé, l'équilibre global est compromis. Mais un bon sommeil, c'est quoi ? C'est s'endormir en moins de 20 minutes, ne pas se réveiller la nuit, et se lever reposé. La durée idéale varie selon les personnes. Ce n'est pas tant le nombre d'heures qui compte, mais la qualité du sommeil. Dormir 6 heures profondément peut suffire, tandis que 8 heures agitées peuvent laisser une sensation de fatigue.

"Le sommeil du corps permet l'éveil de l'âme" - Thomas Brown



Les bonnes habitudes à adopter :

- Dormez dans l'obscurité : la mélatonine (hormone du sommeil) est sécrétée quand la lumière baisse.
- Évitez les repas lourds le soir et dînez 2 à 3 heures avant le coucher. Le corps ne peut bien digérer et bien dormir en même temps.
- Limitez les excitants (café, thé, cola, alcool) en soirée. Ils retardent l'endormissement et freinent la sécrétion de mélatonine.
- Pas de bain chaud juste avant de dormir : cela élève la température corporelle ce qui n'est pas souhaitable. Préférez une douche tiède ou un bain chaud 1 à 2 heures avant.
- Bougez, oui, mais pas trop tard : pratiquez une activité physique éloignée de l'heure du coucher (au moins 2 heures avant).
- Réduisez l'exposition aux écrans (téléphones, ordinateurs, tablettes) en soirée car ils stimulent votre cerveau et diminuent la sécrétion de mélatonine. Rangez-les 2 heures avant de dormir.
- Téléphone éloigné : s'il vous sert de réveil, placez-le à plus d'un mètre et en mode avion pour éviter les ondes.

En cas de troubles persistants :

- Si vous ne dormez pas après 30 minutes, levez-vous, changez d'environnement, ouvrez une fenêtre ou prenez l'air. Ce contraste de température favorise l'endormissement.
 - Essayez de vous lever à heure fixe chaque matin, même après une courte nuit, et évitez les siestes. Cela stabilise votre horloge biologique.
 - Favorisez des rituels apaisants : tisanes relaxantes (camomille, tilleul, valériane), musique douce ou lecture légère, seront les bienvenus pour faire la transition après une journée souvent bien chargée.
 - Testez la cohérence cœur/cerveau : allongé dans votre lit, portez votre attention sur votre cœur, respirez lentement et régulièrement, comme si c'était lui qui respirait. La pratique de ce simple exercice pendant quelques minutes avant de vous endormir induit un profond sentiment de calme et de paix et apaise l'esprit, en stimulant le système parasympathique, celui qui vous fait ralentir et qui est essentiel à l'endormissement.
- Des solutions naturelles complémentaires existent, mais sortent du cadre de cet article.



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'auteur de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : *3 jours de jeûne, c'est parti !* et *C'est le CHAOS là-haut !*.

Website :

