

BIEN DORMIR

Parlons sommeil...

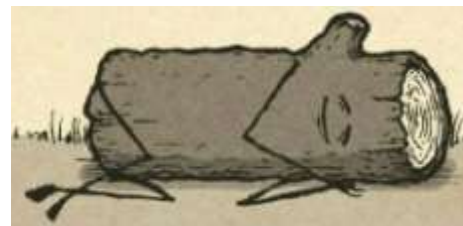
Dans notre journée le plus grand moment de récupération / régénération est le sommeil. Il est donc primordial pour bien « digérer » la journée vécue et « préparer » la journée à vivre. Dans quelle position ? D'un point de vue santé, toutes les positions ne se valent pas... La réponse dépend aussi de vos besoins...



Dormir sur le ventre

= aucun avantage d'après les médecins.

Lorsque vous êtes sur le ventre, la tête de côté, votre cou subit une torsion constante, et votre colonne vertébrale s'affaisse car elle n'est pas soutenue, comprimant vos organes internes. En bref : ronflements, mauvaise respiration, digestion rendue difficile, douleurs au cou et au dos...



Dormir sur le côté

= sur le côté droit, cela permet de libérer le foie et de le soulager.

A l'inverse, dormir sur le côté gauche favorise la digestion en libérant l'estomac du poids du foie. Dormir sur le côté gauche permet aussi de favoriser la circulation sanguine et de réduire les ronflements.

MAIS, dormir sur le côté impose le poids du corps sur l'épaule et la hanche du côté choisi, ce qui les fragilise. Si l'oreiller n'est pas assez épais, le cou aussi risque de peiner.

DONC pour éviter ces désagréments, changer de côté régulièrement.



Dormir sur le dos

= cette position est considérée comme la meilleure position de sommeil par les médecins. Elle favorise la respiration et maintient la bonne forme du dos, du cou, des articulations et des muscles.

MAIS cela favorise malheureusement le ronflement et est aussi à éviter si vous êtes sujet à l'apnée du sommeil.

Dormir en position fœtale

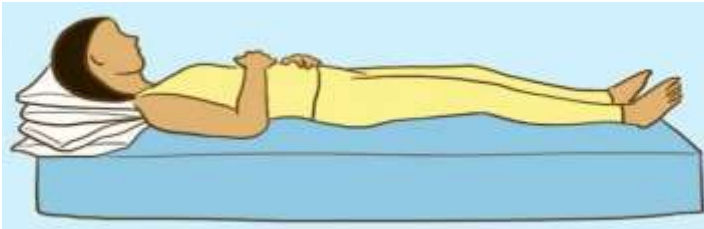
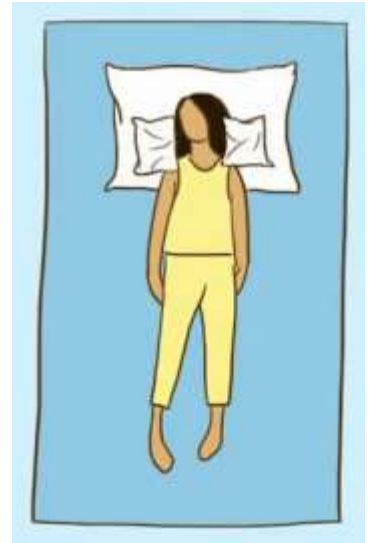
= le seul avantage peut-être d'un point de vue psychologique serait de se sentir en sécurité. Cette position mine la respiration puisque la poitrine est comprimée. De même, le dos rond et les membres complètement pliés favoriseront à terme les douleurs articulaires.

DONC à éviter de trop souvent adopter cette posture pour dormir.

Voici des conseils complémentaires à tester en fonction des petits soucis du moment afin de passer la meilleure nuit possible :

MAL A LA TETE :

Entourez votre tête avec des oreillers afin de l'empêcher de tourner, car le mal de tête est souvent le résultat d'un « mordu tordu » pendant le sommeil.



TROUBLES DES SINUS

Il est recommandé de dormir avec la tête élevée afin d'empêcher le mucus de se rassembler dans vos sinus.



HYPERTENSION

Dormir avec votre visage vers le bas pourrait réduire considérablement votre tension artérielle.



TROUBLE DIGESTIF

L'estomac étant placé sur le côté gauche de notre corps, dormir sur ce côté gauche permet à la gravité (terrestre) d'améliorer le processus digestif.

MAL AU DOS

De préférence dormir sur le dos avec un oreiller sous les genoux et une serviette roulée sous la courbe naturelle de votre dos.

