

“

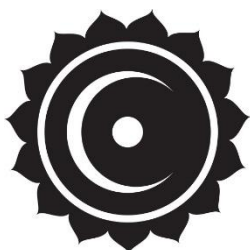
## **SOUTENIR LE SYSTÈME NERVEUX EN AYURVÉDA**

”

**Par**

**Jonathan Léger Raymond,**

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



**AYURVEDA  
REVOLUTION**

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion  
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 20-03-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvéda Révolution*.



## Introduction générale

Nous traiterons dans cet atelier de l'insomnie et des soins au système nerveux, abordant les remèdes naturels et les approches ayurvédiques qui servent à apporter des solutions durables aux problèmes de sommeil. Nous allons présenter des méthodes et des outils concrets qui touchent plusieurs aspects de notre quotidien, pour plus d'efficacité et d'impact sur la qualité du sommeil.

Dans la 1<sup>ère</sup> partie de cet exposé, nous allons effectuer un tour d'horizon des problématiques relatives au sommeil afin de cibler les causes et les conséquences de l'insomnie et des déséquilibres du système nerveux. Nous allons ensuite cibler davantage les solutions holistiques dans la 2<sup>e</sup> partie de la présentation.

### Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

# Table des matières

## **1<sup>ère</sup> partie** : L'insomnie et les problématiques afférentes

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Médecine conventionnelle et insomnie .....                                    | 6  |
| 1.1 Étiologie et définition de l'insomnie .....                                 | 6  |
| 1.2 Dyssomnies : autres troubles du sommeil hormis l'insomnie .....             | 7  |
| 1.3 Causes de l'insomnie et des troubles du sommeil .....                       | 7  |
| 1.4 Les conséquences d'un manque de sommeil prolongé .....                      | 8  |
| 1.5 Autres problématiques et pathologies qui affectent le système nerveux ..... | 8  |
| 1.6 Causes possibles des affections aux nerfs .....                             | 8  |
| 1.7 L'insomnie en ayurvéda .....                                                | 9  |
| 1.7.1 Le système nerveux en ayurvéda .....                                      | 9  |
| 1.7.2 Le sommeil en ayurvéda : un pilier de la santé .....                      | 9  |
| 1.7.3 Cycles quotidiens des <i>doshas</i> : <i>dosha kala</i> .....             | 11 |
| 1.7.4 Déséquilibre des <i>doshas</i> au niveau de <i>majja dhatu</i> .....      | 11 |
| 1.7.5 Troubles du sommeil classés selon les <i>doshas</i> .....                 | 12 |
| 1.8 Nombre d'heures recommandées de sommeil .....                               | 12 |
| 1.9 Solutions naturelles à l'insomnie et aux troubles du sommeil .....          | 13 |
| 1.9.1 La préparation au sommeil .....                                           | 13 |
| 1.9.2 Régularisez vos cycles de sommeil .....                                   | 13 |
| 1.9.3 Dormez dans un environnement propice au sommeil .....                     | 14 |
| 1.9.4 Exercice : le journal du sommeil .....                                    | 14 |

## **2<sup>e</sup> partie** : Soins holistiques pour venir à bout de l'insomnie

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 Mode de vie selon les <i>doshas</i> .....                                 | 15 |
| 2.2 Exercices : bougez le jour pour mieux dormir la nuit .....                | 15 |
| 2.3 L'alimentation qui soigne le système nerveux et favorise le sommeil ..... | 16 |
| 2.4 Effectuez des exercices de respiration .....                              | 17 |
| 2.5 <i>Yoga nidra</i> : le yoga du sommeil .....                              | 17 |
| 2.6 Méditation pour le sommeil .....                                          | 18 |
| 2.7 Soins corporels ayurvédiques spécifiques au système nerveux .....         | 18 |
| 2.8 Lexique/abréviations .....                                                | 20 |
| 2.9 Dosages pour enfants et nourrissons .....                                 | 20 |
| 2.10 Plantes médicinales bénéfiques pour le sommeil .....                     | 21 |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.10.1 Plantes médicinales tonifiantes pour le système nerveux .....         | 21 |
| 2.10.2 Plantes médicinales pour chaque <i>dosha</i> .....                    | 22 |
| 2.10.3 Plantes calmantes et sédatives à la rescousse contre l'insomnie ..... | 23 |
| 2.10.4 Plantes médicinales aux effets relaxants et calmants .....            | 23 |
| 2.10.5 Plantes médicinales aux effets sédatifs .....                         | 24 |
| 2.10.6 Aromathérapie : la magie des huiles essentielles .....                | 24 |
| 2.11 Plantes médicinales principales pour l'insomnie .....                   | 25 |
| 2.11.1 Agripaume ( <i>Leonorus cardiaca</i> ) .....                          | 25 |
| 2.11.2 Ashwagandha ( <i>Whitania somnifera</i> ) .....                       | 26 |
| 2.11.3 Cataire ( <i>Nepata cataria</i> ) .....                               | 28 |
| 2.11.4 Pavot californien ( <i>Eschscholzia californica</i> ) .....           | 29 |
| 2.11.5 Scutellaire ( <i>Scutellaria lateriflora</i> ) .....                  | 30 |
| 2.11.6 Valériane ( <i>Valeriana officinalis</i> ) .....                      | 32 |
| 2.12 Constituer un « kit » pour le sommeil à la maison .....                 | 33 |
| 2.13 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ? .....                           | 34 |
| 2.13.1 Cie/fabricants au Québec/Canada .....                                 | 34 |
| 2.13.2 Détaillants au Québec/Canada .....                                    | 34 |
| 2.13.3 Sites Internet au Québec/Canada .....                                 | 35 |
| 2.13.4 Détaillants en France .....                                           | 35 |
| 2.13.5 Sites Internet en France .....                                        | 35 |
| Nos collaboratrices spéciales pour cet atelier .....                         | 36 |
| Bibliographie et webographie .....                                           | 37 |



## 1<sup>ère</sup> partie : l'insomnie et les problématiques afférentes

### 1. Médecine conventionnelle et insomnie

#### 1.1 Étiologie et définition de l'insomnie

L'insomnie est un terme créé au 16<sup>e</sup> siècle, provenant du latin *insomnia* ainsi que du terme *somniculus* signifiant « état de celui qui dort ». L'insomnie désigne la privation de sommeil chez un individu et se manifeste par quatre symptômes principaux :

- La difficulté à tomber endormi
- Des réveils fréquents pendant le sommeil
- Un réveil trop précoce
- Un sommeil non-récupérateur

L'insomnie engendre parfois aussi une somnolence pendant le jour, une irritabilité et une anxiété accrue, des troubles de concentration et de mémoire, une diminution de la vigilance et des performances mentales et physiques ainsi qu'un inconfort général dans le processus du sommeil ainsi qu'une angoisse face à l'anticipation d'une nuit d'insomnie à venir.

La médecine moderne dispose notamment d'un appareil appelé l'actimètre, un petit dispositif qui détecte l'alternance des activités diurnes et nocturnes de l'organisme, ce qui permet de mesurer efficacement les cycles circadiens et la qualité du sommeil. Des tests spécifiques comme « le test itératif de latence à l'endormissement » et une évaluation selon l'échelle de somnolence d'Epworth servent à diagnostiquer l'insomnie en médecine moderne.

L'insomnie est définie comme passagère ou bien chronique, dans le cas où elle survient au moins 3 nuits par semaine durant au moins un mois. Le sommeil se produit lorsque le cycle circadien fonctionne correctement, ce qui implique le concours du système endocrinien et ses hormones, telles la sérotonine.

La médecine moderne orthodoxe utilise des médicaments somnifères, des dérivés de la mélatonine, des antidépresseurs (pour bénéficier de leurs effets secondaires qui induisent la sédation), des anxiolytiques ainsi que des analgésiques, lorsque la douleur s'avère être l'une des causes de l'insomnie. En psychologie, on aborde la problématique à l'aide de traitements cognitifs et comportementaux, notamment par le « contrôle des stimuli ».

La nuit, la sérotonine est partiellement transformée en mélatonine, principale hormone du sommeil, par la glande pinéale. La sérotonine est responsable de l'éveil mais aussi du passage d'une phase du sommeil à un autre, notamment de la phase d'endormissement à la phase du sommeil profond permettant le repos physique ainsi que le passage vers le sommeil paradoxal, qui élimine le stress nerveux. C'est ce qu'on appelle le cycle circadien et celui-ci est influencé par notre équilibre hormonal.

De plus, les substances dites « hypnogènes », telles l'adénosine et le GABA, s'accumulent dans l'organisme à l'éveil et induisent progressivement une envie de dormir qui ne nous quitte que lorsque le sommeil survient. La lumière, surtout celle de source naturelle émanant de notre cher soleil, favorise la production de sérotonine et l'accumulation de substances hypnogènes au fil de nos activités diurnes.

## 1.2 Dyssomnies : autres troubles du sommeil hormis l'insomnie

Les dyssomnies forment un ensemble diverses problématiques relatives au sommeil ayant comme point commun une altération de la quantité et qualité du sommeil.

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Difficulté à s'endormir</li><li>- Sommeil non-récupérateur</li><li>- Cauchemars</li><li>- Réveil trop hâtif</li><li>- Réveil à des heures particulières</li><li>- Apnée du sommeil</li><li>- Excès de sommeil</li><li>- Narcolepsie</li></ul> | <p><b>Parasomnies :</b></p> <p>(Autres problématiques survenant pendant le sommeil)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bruxisme</li><li>- Énurésie</li><li>- Somnambulisme</li><li>- Terreur nocturne</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 1.3 Causes de l'insomnie et des troubles du sommeil

- **Mode de vie :** rythme de vie irrégulier, travail de nuit, sommeil diurne, décalage horaire, manque d'activités physiques, activités physiques trop intenses en soirée, surmenage
- **Stress, hyperactivité mentale, hypervigilance :** ces causes seraient responsable d'environ 50% des cas d'insomnie (Pizzorno et Murray, 2006)
- **Alimentation :** nourriture indigeste ou trop épicée, repas trop lourd en fin de soirée
- **Drogues et stimulants :** café, thé, guarana, chocolat, drogues, médicaments et leurs effets secondaires (les sevrages affectent aussi le sommeil)
- **Déséquilibre hormonal :** syndrome prémenstruel, grossesse, ménopause, hyperthyroïdie
- **Rayonnement électromagnétique :** wi-fi, appareils électroniques, téléphone cellulaire, écrans
- **Autres facteurs environnementaux :** bruits, odeurs, lumière, température ambiante
- **Conséquence de problèmes psychologiques :** anxiété, dépression, épisodes de manie, psychose, sevrage
- **Conséquence de problématiques et maladies physiques :** douleurs, tensions musculaires, syndrome des jambes sans repos, problèmes cardiaques ou digestifs, reflux gastriques, hyperglycémie, miction fréquente, fièvre, asthme, allergies, syndrome des mouvements périodiques

#### 1.4 Les conséquences d'un manque de sommeil prolongé

- Affecte négativement le bien-être général et l'humeur
- Affaiblit le système immunitaire
- Perturbe le fonctionnement du système endocrinien
- Diminue la libido et inhibe les hormones sexuelles
- Affecte le raisonnement et la mémoire, diminue la promptitude de nos réactions
- Prise de poids, particulièrement en deçà de cinq heures de sommeil par nuit
- Détérioré la peau : augmente formation de rides, détériore capillaires, accélère vieillissement
- Accroît les risques de maladies cardiovasculaires, cancer, hypertension, diabète et obésité
- Aggrave problèmes digestifs, maladies du système nerveux, douleurs ainsi qu'hypertension

#### 1.5 Autres problématiques et pathologies qui affectent le système nerveux

- |                                    |                                             |
|------------------------------------|---------------------------------------------|
| - Alzheimer                        | - Fibromyalgie ( <i>angamarda</i> )         |
| - Anxiété                          | - Maladie de Meynier                        |
| - Attaques de panique              | - Maladie neuro-motrice ( <i>gridhasi</i> ) |
| - Déficit de langage               | - Maux de tête ( <i>shiro-roga</i> )        |
| - Dégénérescence des nerfs moteurs | - Neuropathie diabétique                    |
| - Dépendance                       | - Tremblements                              |
| - Dépression ( <i>manovasada</i> ) | - Paralysie faciale                         |
| - Douleurs                         | - Parkinson                                 |
| - Épilepsie ( <i>apatantarka</i> ) | - Sciatique                                 |
| - Hallucinations                   | - Sclérose en plaques                       |
| - Hémiplégie                       | - Syncope                                   |
| - Impatiences                      | - Vertiges ( <i>brahma</i> )                |

#### 1.6 Causes possibles des affections aux nerfs

- Stress en tous genre
- Inflammation des nerfs
- Compression des nerfs
- Blessure aux nerfs
- Dégénérescence des nerfs
- Érosion ou dommages à la gaine de myéline, la couche isolante des nerfs
- Déséquilibre des neurotransmetteurs
- Invasion par des cellules cancéreuses
- Impulsions nerveuses dérangées par la présence de toxines