

The background of the entire image is a dark blue night sky. A bright crescent moon is visible on the right side, partially obscured by the text. There are wispy, light blue clouds scattered across the sky, particularly in the lower half. The overall mood is calm and serene.

# Retrouvez le sommeil sans médicaments ni pression

*Le guide naturel pour se réconcilier avec ses nuits*

**ABC**  
**Sobriété**

# INTRODUCTION

Pour beaucoup, les nuits sont devenues une source de tension, d'anticipation, parfois même d'angoisse. Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil léger, fatigue au réveil... Avec le temps, on finit par croire que mal dormir fait partie de la vie, qu'il faut "faire avec", ou chercher des solutions rapides pour tenir le coup.

Ce guide n'a pas pour vocation de promettre des nuits parfaites. Il ne propose ni solution miracle, ni injonction supplémentaire. Il a été conçu pour offrir des repères simples, une meilleure compréhension du sommeil et des pistes naturelles pour l'apaiser, sans pression.



## MON HISTOIRE AVEC LE SOMMEIL

*Pendant près de vingt ans, j'ai très mal dormi. Mes nuits étaient tourmentées et chaotiques. Mes journées n'étaient pas plus simples : le manque de sommeil pesait sur mon énergie, mon humeur et l'ensemble de mon quotidien.*

*Aujourd'hui, cela fait des années que je dors bien, au point d'avoir presque oublié cette longue période épuisante. Quand on dort mal, on a souvent l'impression que cette situation ne prendra jamais fin. Et pourtant... il est possible d'en sortir. Il m'arrive encore de mal dormir, bien sûr, mais les mauvaises nuits sont devenues l'exception, alors qu'elles ont longtemps été la règle.*

*Si vous vous reconnaissez dans ces mots, j'aimerais vous transmettre un message essentiel : de meilleures nuits sont possibles. Je vous souhaite sincèrement de pouvoir les expérimenter à votre tour.*

*Laurence Van Accoleyen*



# L'OBJECTIF

## *DE CE GUIDE :*

- Vous aider à comprendre votre sommeil,
- Apaiser la pression qui l'entoure,
- Vous proposer des solutions naturelles, concrètes et accessibles, à intégrer à votre rythme.

**Le sommeil n'est pas un problème à combattre.**

**C'est un équilibre à retrouver.**

Prenez ce guide comme un espace de respiration.

Un premier pas pour remettre de la douceur là où, peut-être, il y a eu trop d'exigence.

# Sommaire



Ce guide est fait pour vous si...	5
Pourquoi ce guide ?	6
Les mythes à déconstruire	7
Comprendre le sommeil + auto-évaluation	8 - 10
Les solutions concrètes	11 - 18
Allez plus loin avec la naturopathie	19
Contact	20



# CE GUIDE EST FAIT POUR VOUS

**SI :**

---

- Vous avez du mal à vous endormir.
- Vous vous réveillez la nuit sans réussir à vous rendormir.
- Vous vous sentez fatigué(e) malgré "une nuit complète".
- Vous avez essayé plusieurs solutions sans succès durable.
- Vous ne souhaitez pas dépendre de médicaments.

ABC Sobriété

# POURQUOI CE GUIDE ?

## PARCE QUE :

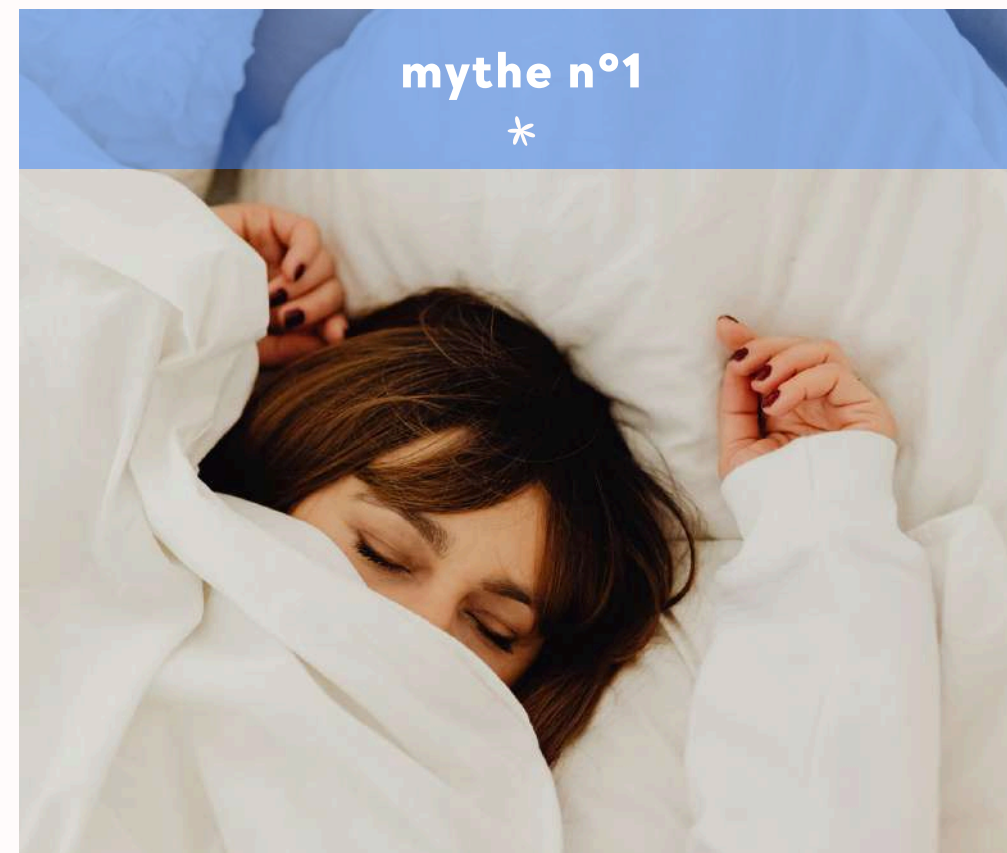
---

- 1 français sur 2 dort mal.
- Le sommeil est souvent mal compris.
- La pression aggrave les troubles.
- Des solutions naturelles existent.
- Il est possible d'améliorer ses nuits sans tout bouleverser.
- J'ai eu envie de partager des pistes pour retrouver de meilleures nuits.

ABC Sobriété

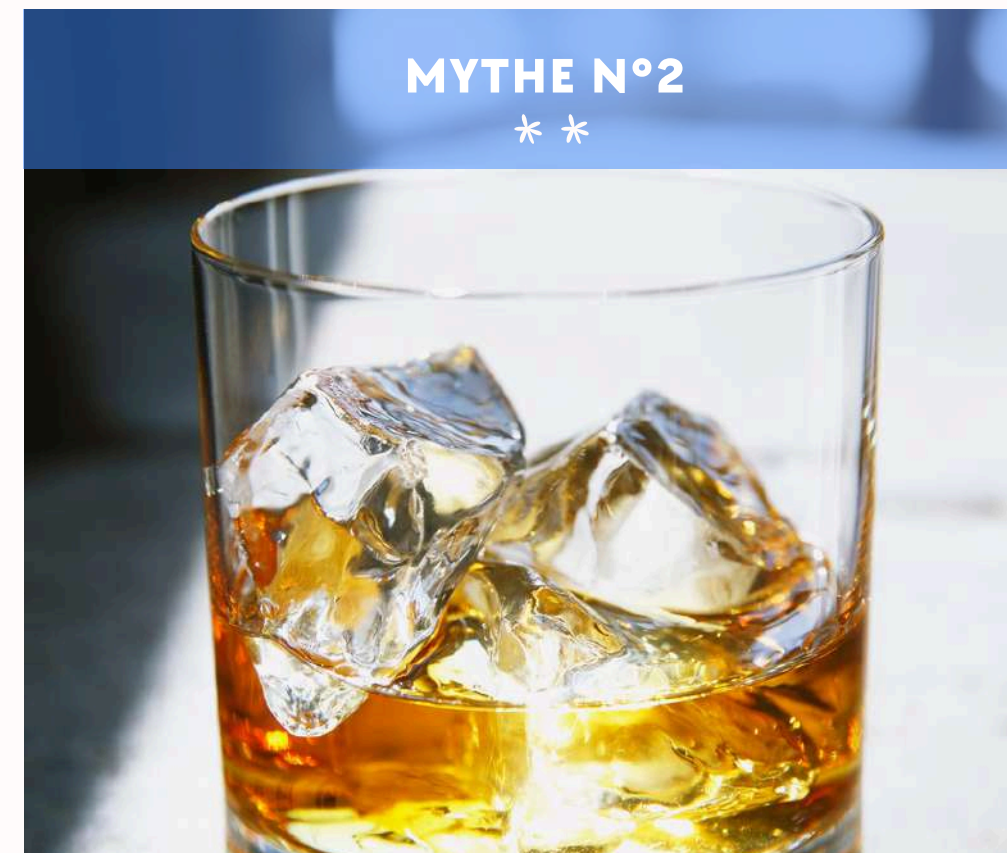


# LES MYTHES A DÉCONSTRUIRE



## IL FAUT ABSOLUMENT DORMIR 8H

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins en sommeil. Ne vous focalisez pas sur un nombre d'heure précis mais plutôt sur la qualité de votre sommeil. Apprenez surtout à respecter votre propre rythme et vos besoins spécifiques.



## 1 VERRE D'ALCOOL AIDE A DORMIR

L'alcool peut favoriser l'endormissement mais il perturbe les cycles naturels du sommeil, en particulier le sommeil paradoxal, essentiel pour régénérer l'esprit. En outre, il favorise les réveils nocturnes. C'est un mauvais ami pour vos nuits.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À MIEUX S'ENDORMIR

Pratiquer un exercice physique intense en soirée vient à l'encontre du métabolisme qui se prépare à ralentir. Par contre, une marche tranquille peut être bénéfique et représenter un moment de détente si elle reste calme.

# COMPRENDRE LE SOMMEIL



Le sommeil n'est pas un état continu et parfaitement linéaire.

Il se compose de cycles qui se succèdent tout au long de la nuit, alternant des phases de sommeil plus léger et plus profond. Il est donc normal de connaître des micro-réveils ou des périodes de sommeil plus fragile, sans que cela signifie forcément que l'on dort mal.

Le sommeil évolue avec le temps. Les besoins, les rythmes et la qualité du sommeil peuvent changer au fil des années. Ce qui fonctionnait auparavant ne fonctionne pas toujours de la même manière aujourd'hui. Ces évolutions sont fréquentes et peuvent nécessiter quelques ajustements, sans pour autant remettre en cause la capacité à bien dormir.

Le stress et l'activité mentale occupent une place importante dans l'équilibre du sommeil. Lorsque l'organisme reste en état de vigilance (préoccupations, charge mentale, anticipation) l'endormissement et le maintien du sommeil peuvent devenir plus difficiles. La pression mise sur le sommeil elle-même peut également accentuer ces difficultés.

Le sommeil s'installe plus facilement lorsque le corps et l'esprit disposent de conditions favorables. En réduisant les sources de tension, en apaisant le rythme de fin de journée et en allégeant les attentes, il devient possible de retrouver un sommeil plus stable et plus réparateur. Changer le regard que vous portez aujourd'hui sur vos nuits peut également y contribuer.

# LES GRANDES CAUSES

## DES TROUBLES DU SOMMEIL



### Stress

#### et ruminations

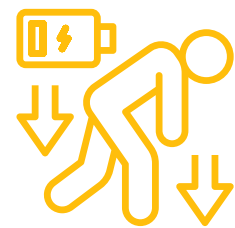
Quand le mental reste en alerte toute la journée, il a du mal à s'éteindre le soir, et le corps peine à entrer dans le repos.



### Rythme de vie

#### et charge mentale

Des journées trop remplies, intenses ou aux rythmes irréguliers peuvent rendre le sommeil plus chaotique.



### Habitudes du soir

#### et écrans

Ce que l'on fait dans l'heure qui précède le coucher envoie un message clair au corps : continuer ou ralentir.



### Nourriture

#### et équilibre

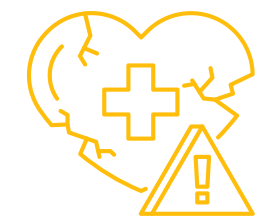
Il ne faut pas manger trop lourd le soir mais sachez-vous que manger trop léger peut aussi perturber vos nuits ?



### Mauvaise santé

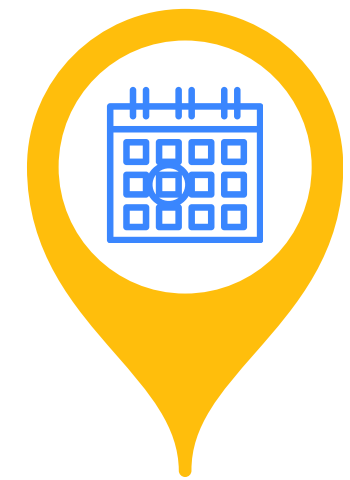
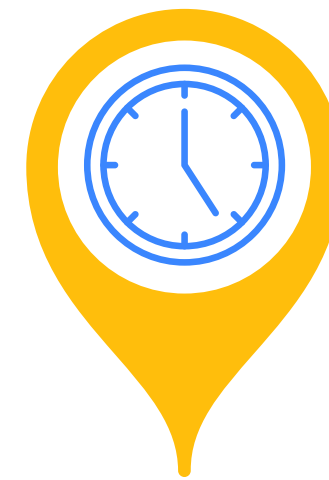
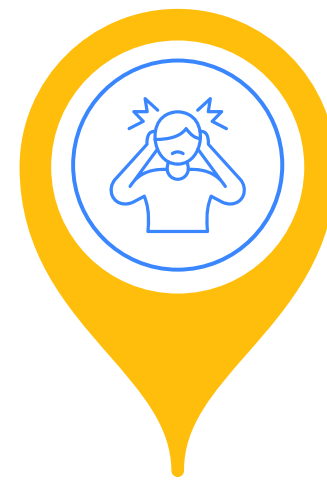
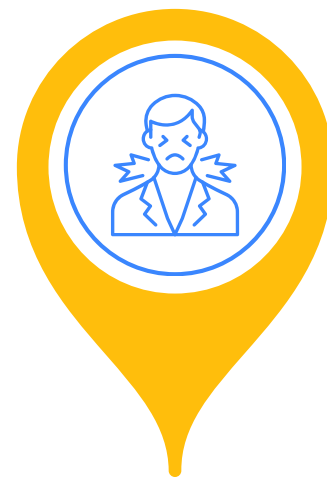
#### globale

Les problèmes de santé peuvent avoir un impact direct sur l'endormissement et la qualité du sommeil.



# QUIZ D'AUTO EVALUATION

Plus vous cochez de cases, plus votre sommeil a besoin d'apaisement que de contrôle.



**Je pense à mon sommeil ou à ma nuit à venir dans la journée.**

**Je me couche fatigué(e) mais tendu(e).**

**Je me mets la pression pour dormir.**

**Je regarde l'heure à plusieurs reprises dans la nuit.**

**Je dors mal depuis plus de deux ans.**

# DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Comprendre les causes des troubles du sommeil est une première étape précieuse. Mais elle n'est pas toujours suffisante pour transformer les nuits : cette étape permet surtout d'identifier des pistes et de mieux se situer.

Dans les pages qui suivent, je vous propose des solutions naturelles, simples et accessibles pour gagner en sérénité et favoriser des nuits plus douces. Certaines vous seront peut-être déjà familières.

La question n'est pas tant de les connaître, mais de leur laisser une vraie place dans votre quotidien. Limiter les écrans le soir, par exemple, est un conseil souvent entendu mais rarement appliqué, alors qu'il peut faire une réelle différence.

---

Inutile de tout changer d'un seul coup. L'essentiel est de choisir les idées qui vous parlent le plus et de leur laisser une vraie place dans votre quotidien. Testez-les réellement, si possible pendant au moins trois semaines, puis observez ce que cela change, sans jugement, en ajustant si nécessaire. Ce qui fait la différence n'est pas la perfection, mais la régularité.

Pour la suite de ce guide, je vous invite à avancer avec ouverture, curiosité et bienveillance envers vous-même. Le sommeil ne se force pas : il se réinstalle lorsque l'on crée les bonnes conditions, pas à pas. Vous pouvez le faire.

# L'ALIMENTATION

## ADAPTÉE

### **Le petit-déjeuner : le pilier *dopamine***

Le matin, l'organisme a besoin de fabriquer de la dopamine pour l'éveil et la motivation. Un petit-déjeuner protéiné et lipidique (œufs, avocat, oléagineux, fromage) apporte les bons nutriments à votre organisme.

Un petit déjeuner salé évite le pic d'insuline matinal provoqué par le sucre, empêchant ainsi l'hypoglycémie de fin de matinée qui dérègle le système nerveux pour le reste de la journée. Un bon petit déjeuner garantit une meilleure production de mélatonine 12 heures plus tard.

### **Le dîner : le pilier *sérotonine***

Le repas du soir joue un rôle important dans la qualité du sommeil. Un dîner trop lourd, ou au contraire, trop léger peut compliquer l'endormissement.

Le soir, misez sur des féculents faciles à digérer comme le riz, le quinoa ou la patate douce. Ces aliments aident le corps à produire des substances naturellement apaisantes, nécessaires pour se détendre puis s'endormir plus facilement.

Un repas trop copieux augmente la chaleur du corps, alors que l'endormissement nécessite au contraire un léger abaissement de la température corporelle. Un dîner simple envoie donc un message de calme à l'organisme. Idéalement le repas du soir est pris tôt, vers 19 heures. Si cet horaire est compatible avec votre rythme de vie, essayez de dîner tôt.

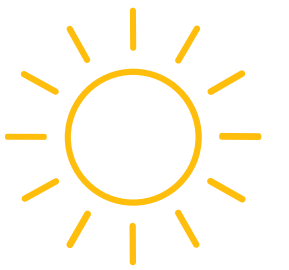




# LA LUMIÈRE

## NATURELLE

---

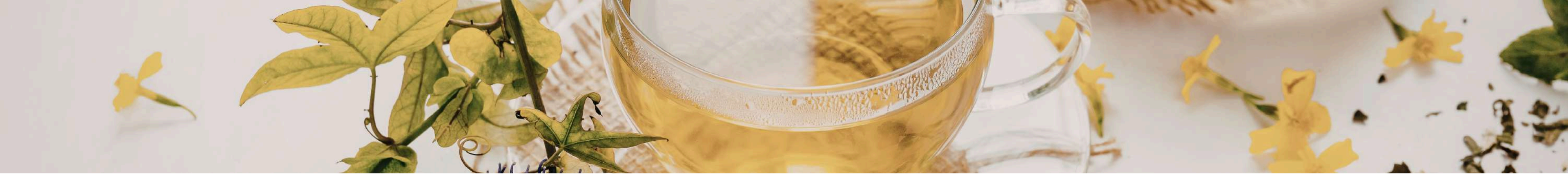


La lumière naturelle est essentielle à la régulation du sommeil. S'exposer chaque jour au soleil, idéalement le matin pendant au moins 30 minutes, aide le corps à synchroniser son rythme veille-sommeil.

Cette exposition favorise également la production de vitamine D qui soutient la fabrication de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

En fin de journée, diminuer progressivement l'intensité lumineuse aide le corps à ralentir. Les lampes de luminothérapie peuvent parfois être utiles pour retrouver de meilleurs cycles naturels.

**Mémo** : ne surchauffez pas votre chambre. Vous pouvez même couper le chauffage durant la nuit. Mieux vaut vous couvrir que d'avoir trop chaud.



# LES TISANES

Les tisanes peuvent être de précieuses alliées pour accompagner le sommeil, à condition de les intégrer comme un rituel de détente, et non comme une solution miracle. Certaines plantes sont reconnues pour leurs effets apaisants et relaxants. Elles aident le corps à ralentir progressivement en fin de journée : **valériane, passiflore, camomille, mélisse** et **tilleul**.

Idéalement, la tisane se boit environ deux heures avant le coucher. Cela permet de profiter de ses bienfaits sans multiplier les réveils nocturnes liés aux envies d'uriner. Prenez ce temps comme une pause, un moment pour vous, loin des écrans et de l'agitation de la journée.

N'hésitez pas à pousser la porte d'une herboristerie pour demander des conseils personnalisés.

## Un rituel simple pour préparer le sommeil

Utilisez une eau frémissante plutôt que bouillante. Laissez infuser à couvert 5 à 10 minutes. Évitez d'ajouter du sucre ; si besoin, une pointe de miel. Répétez le rituel plusieurs soirs d'affilée pour en ressentir les effets. La tisane ne fait pas "dormir" à elle seule, mais elle envoie au corps un message clair : le temps du ralentissement peut commencer.

Privilégiez des plantes de bonne qualité, si possible en vrac, issues de l'agriculture biologique. Elles sont généralement plus riches en principes actifs et offrent un goût plus authentique. Évitez les mélanges trop complexes : quelques plantes bien choisies suffisent. Enfin, adaptez vos achats à vos goûts, malgré leurs bienfaits, certaines plantes peuvent déplaire, ne vous forcez pas à les intégrer à tout prix dans votre routine.



# LES HUILES ESSENTIELLES

Utilisées en olfaction, les huiles essentielles peuvent être un soutien intéressant pour favoriser l'apaisement et préparer le sommeil. Les odeurs agissent directement sur le système limbique, la zone du cerveau liée aux émotions et au stress. Certaines huiles essentielles sont ainsi reconnues pour leur effet calmant et relaxant, aidant à relâcher les tensions accumulées dans la journée et à apaiser le mental avant le coucher.

L'olfaction est une approche douce, simple et non invasive. 2/3 gouttes déposées sur un mouchoir (ou un galet) placé sur la table de nuit au moment du coucher peuvent suffire à créer une atmosphère propice au ralentissement.

Comme pour les autres pratiques, les huiles essentielles ne font pas "dormir" à elles seules, mais elles accompagnent le corps et l'esprit vers un état plus serein, favorable à l'endormissement.

Il existe des mélanges "Sommeil" et des roll-on "Stress" prêts à l'emploi, disponibles en magasins spécialisés. N'hésitez pas à explorer différentes options et à faire vos propres choix : certaines huiles essentielles réputées apaisantes peuvent davantage vous convenir que d'autres. Là encore, privilégiez des préparations de qualité, idéalement certifiées biologiques.

# LES HUILES ESSENTIELLES

## APAISANTES

Prenez ce moment comme un rituel de détente, dans le calme.  
Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants.  
En cas de doute, demandez conseil à un professionnel.

### CAMOMILLE ROMAINE

L'huile essentielle de camomille romaine est unique en son genre. La plante en elle-même est très utilisée dans les phénomènes d'insomnie de stress et d'anxiété.  
A utiliser seule ou en synergie (mélange).

### ORANGE DOUCE

Calmante, l'huile essentielle d'orange douce procure un réel bien-être et apaise les tensions. Rééquilibrante, elle véhicule bonne humeur et optimisme. En diffusion, l'huile essentielle d'orange douce aide à lutter contre les troubles du sommeil.

### LAVANDE VRAIE OU FINE

Très utilisée pour agir contre les insomnies et les troubles du sommeil, l'huile essentielle de lavande vraie est surtout utile pour ses propriétés calmante, sédative et décontractante.  
Ses propriétés sont propices au sommeil profond.



ANDRÉ

ABC Sobriété



# LA RELAXATION OU LA MÉDITATION

La relaxation et la méditation peuvent être de précieuses alliées pour apaiser le corps et le mental avant le sommeil. Il ne s'agit pas de "bien faire", ni de réussir à faire le vide, mais simplement de s'accorder un temps de pause et de ralentissement.

Si vous n'avez jamais pratiqué, ou si vous avez déjà essayé sans être convaincu(e), sachez qu'il n'y a rien d'anormal à cela. Ces pratiques ne plaisent pas à tout le monde, et ce n'est pas grave. L'essentiel est d'essayer sans attente ni jugement, en restant à l'écoute de vos sensations.

Vous pouvez explorer différentes approches, par exemple des méditations guidées ou des musiques apaisantes, facilement accessibles sur des plateformes comme YouTube. L'idéal est de les écouter sans écran, les yeux fermés, dans un environnement calme, en fin de journée ou au moment du coucher.

Profitez de l'instant sans rechercher ni la perfection ni la performance. Quelques minutes suffisent. Ce qui compte, c'est l'intention de se détendre et l'expérience vécue, pas le résultat. Avec le temps, ces moments peuvent devenir de véritables repères de douceur pour accompagner vos nuits.



# AUTRES PISTES

De petits gestes, répétés régulièrement, peuvent aussi soutenir un sommeil plus serein

Pratiquer quelques minutes de **cohérence cardiaque** avant le coucher aide à apaiser le système nerveux et à préparer le corps au repos.

En cas de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes, écouter **des contes** peut détourner l'attention du mental et favoriser le relâchement.

**La marche** régulière contribue à réguler le rythme veille-sommeil et à libérer les tensions accumulées.

Pensez également à aérer votre chambre chaque jour, le matin et/ou le soir : un geste simple qui améliore la qualité de l'air et le confort nocturne.

Prendre l'habitude de noter chaque soir trois points positifs de votre journée permet de calmer les ruminations et d'orienter l'esprit vers plus de douceur. C'est aussi l'occasion de vous coucher à l'heure qui vous convient vraiment, celle où la fatigue est là, plutôt qu'à un horaire que vous pensez devoir respecter.

N'hésitez pas à remplacer la télévision par un bon roman, des mots croisés ou toute activité calme qui vous fait du bien.

Enfin, des gestes simples comme dîner plus tôt, prendre une douche tiède le soir ou couper les écrans une heure avant d'aller au lit envoient au corps des messages clairs de transition et de ralentissement, favorisant ainsi l'endormissement.

# ALLER PLUS LOIN AVEC LA NATUROPATHIE

---

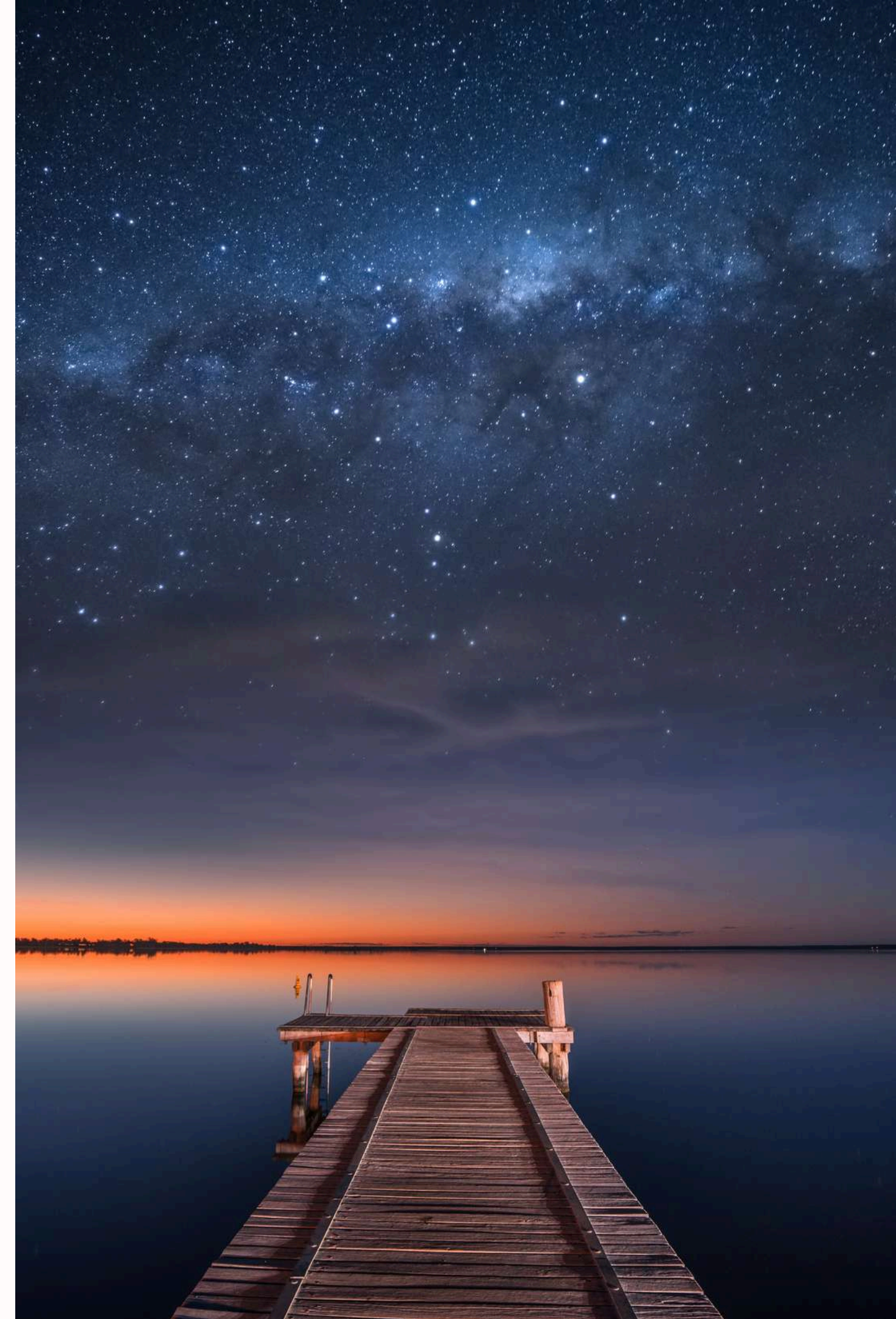
Ce guide vous propose des pistes générales pour vous aider à vous réconcilier avec votre sommeil. Elles constituent un point de départ, une base pour mieux comprendre ce qui se joue et commencer à agir en douceur.

S'il n'est ni souhaitable ni efficace d'entrer en lutte contre son sommeil, il est en revanche possible de reprendre une part de pouvoir sur la situation. Cela demande souvent du temps, de la patience et une approche bienveillante envers soi-même.

En naturopathie, il n'existe pas de solutions toutes faites applicables à l'infini. Chaque personne est différente. L'accompagnement prend en compte votre histoire, vos habitudes, votre terrain, mais aussi votre réalité quotidienne. C'est cette approche personnalisée qui permet de construire des changements durables et adaptés.

Si vous souhaitez aller plus loin sur le sujet du sommeil et de la gestion du stress, je vous invite à réserver une première séance de naturopathie. Et si vous choisissez de le faire avec moi, vous pouvez bénéficier de 10 % de réduction sur votre première séance avec le code [SOMMEIL26](#).

ABC Sobriété



# INFOS UTILES



Je suis **Laurence Van Accoley**,  
fondatrice d'ABC Sobriété et naturopathe.

J'ai à cœur de partager des ressources  
accessibles et de contribuer, à mon échelle, à  
la prévention santé et au mieux-être au  
quotidien.

Si ce livret vous a été utile, vous pouvez vous  
inscrire à la newsletter d'ABC Sobriété depuis  
la page d'accueil du site pour recevoir les  
prochains guides.

Et bien sûr, n'hésitez pas à partager celui-ci  
autour de vous si vous le souhaitez.



06 05 40 14 73



[laurence@abcsobriete.fr](mailto:laurence@abcsobriete.fr)



[www.abcsobriete.fr](http://www.abcsobriete.fr)



551, route de Charolles  
71220 St Bonnet de Joux

**ABC**  
**Sobriété**