



## Les troubles du sommeil

### Un exemple de protocole

1. Réveils à heures fixes (même les week-end! Max 30 min de décalage)
2. 10 à 20 min de yoga dynamique, salutations au soleil / asanas : chandelle, charrue, pont, pranayamas stimulants
3. Petit déjeuner riche en protéines
4. S'exposer le plus possible à la lumière du jour en particulier le matin, voire luxthérapie (le matin)
5. Arrêter les excitants à partir de 14 h (café, thé, boisson coca...), arrêt de la prise de chocolat à partir de 16h.
6. Eviter les siestes (si impossible: max 20 min, yoga nidra)
7. Ne pas pratiquer d'exercices physiques intenses à partir de 17h.
8. Exercices d'étirements à partir de 17h
9. Début de soirée, yoga 10 à 20 min: yoga mudra, savasana par exemple, pranayamas
10. Repas léger et tôt le soir favoriser les féculents, fruits et légumes (glucides), éviter les protéines, l'alcool
11. Tisanes (fleur d'oranger , tilleul, bergamote, valériane, aubépine...) (pas trop tard sinon risque de réveil nocturne)
12. 5-HTP (neurobiane) , ou encore mélatonine (chronobiane)
13. Rituels de coucher (lavage de dents etc..) le cerveau doit percevoir l'amorce du coucher, se mettre en mode "dodo"
14. Dans votre lit : méditation sur la respiration ou refuge par exemple, pranayamas (respiration yogi lente abdominale, ujjayi chandra bedhana...)
15. Ne pas se coucher tôt ! Pas avant 23h30 dans un premier temps ! Position chien de fusil.

Se sont des propositions ! A vous de voir ce qui vous convient ou non !

Pensez à toutes les options possibles que l'on a vues ensemble !