

INSOMNIE SÉVÈRES

Par **Lilie_Maria** Posté le 12/03/2021 à 14h54

Bonsoir, je souhaiterais savoir si comme moi, il y a des filles insomniaques, je veux dire vraiment toutes les nuits, vous mettez plusieurs heures à vous endormir, vous vous réveillez dans la nuit et ne vous rendormez pas, j'ai envie d'en parler et de trouver une solution, car j'en peux plus d'être tout le temps fatigué et de perdre mon temps à tourner en rond la nuit, j'ai déjà essayé des tas de trucs: tamiser les lumières avant d'aller dormir, plus toucher au portable, les tisanes, plus de caféine après 4h ... La seule chose qui marche, c'est les stilnox, mais je ne peux pas en prendre tout les soirs malheureusement ... Si quelqu'un à des conseils je suis preneuse. Merci

2 RÉPONSES

Knox - 12/03/2021 à 17h28

Salut Lillie !

Oui pour ma part avant j'avais de très grosses difficultés à dormir et du coup comme toi j'étais inlassablement fatiguée Irritée et comme c'est aussi un cercle vicieux, sur les nerfs je dormais encore moins ..

Pour retrouver un sommeil de qualité:

Plus de caféine ou de théine après 14h.

Faire de l'exercice tt les jours ne serait ce que 20 min, marche, yoga, vélo, peu importe ..et si tu te mets à un sport intense et sur une plus grosse durée fais toi deux jours de repos sans le pratiquer dans la semaine.

Fais une cure de magnésium pendant un mois. En pharmacie la boîte de 30 sachets à prendre là matin c'est 5 ou 6 € et c'est vraiment efficace.

Fleur d'oranger à boire en infusion (apaisant)2, 3 fois dans la journée.
Bananes avant d'aller au lit (potassium)
Pas de repas lourd après 21h.. La digestion perturbe le cycle.
Supprimer l'alcool, il dégage tout notre sommeil.

Boire beaucoup d'eau ..

Mais le sport c'est super important .. tu dormiras comme un bébé.

J'en oublis sûrement mais je pense t'avoir donné les principales pistes à suivre ...

Au plaisir !

bellabeautee - 19/12/2021 à 10h48

Bonjour Lilie_Maria,

Selon un article que j'ai trouvé, il faut éviter;

- Avoir une heure fixe pour dormir
- Se lever à la même heure, même le week-end!!!!
- Pas de caféine avant de se coucher
- Ne pas vérifier l'heure toutes les deux secondes
- Pas d'alcool, ça peut détendre, mais la qualité de sommeil serait médiocre

J'espère que cela peut aider
