



AGENDA NATUROPATHIQUE ÉPILEPSIE MOIS 2

Le sommeil , pilier de votre
équilibre nerveux

Bertilia Correia - Naturopathe Hygiéniste

Agenda Naturopathique

Épilepsie

Un outil quotidien pour accompagner l'épilepsie naturellement

Mois 2

Le sommeil, pilier de votre équilibre nerveux

Pour en savoir plus sur mon approche :



Mois 2 – Le sommeil, pilier de votre équilibre nerveux

Objectif du mois :

Ce que vous allez faire ce mois-ci :

- Comprendre les besoins de votre corps en sommeil
- Mettre en place une **routine du soir apaisante**
- Créer un **environnement propice au repos profond**
- Observer les liens entre votre sommeil et vos symptômes
- Découvrir des outils naturels pour retrouver un rythme régulier (respiration, alimentation, lumière, etc.)

Pourquoi ce mois est dédié au sommeil ?

Le sommeil n'est pas un luxe, c'est une **fonction vitale**. Il est aussi essentiel que l'alimentation ou la respiration pour votre cerveau, votre système nerveux et votre équilibre émotionnel.

Pour une personne vivant avec l'épilepsie, **la qualité du sommeil peut faire toute la différence**.

Un sommeil réparateur agit comme un **stabilisateur naturel** : il réduit l'hyperexcitabilité neuronale, apaise le système nerveux autonome et soutient les fonctions cognitives et émotionnelles.

Le manque de sommeil : un facteur aggravant

Lorsque vous dormez mal ou pas assez, votre corps ne peut pas récupérer correctement.

Cela entraîne :

- une **fatigue nerveuse profonde**,
- une **hypersensibilité aux stimulations** (bruits, émotions, lumières...),
- une **augmentation du stress** et des déséquilibres hormonaux,
- une **baisse du seuil de tolérance aux crises**.

Même quelques nuits de sommeil agité peuvent suffire à **favoriser une instabilité cérébrale** chez certaines personnes sensibles.

Le manque de sommeil dérègle votre système hormonal

Le sommeil joue un rôle fondamental dans l'équilibre de nombreuses hormones. Lorsque vous ne dormez pas suffisamment ou que vos nuits sont de mauvaise qualité, **votre horloge biologique se dérègle**, ce qui perturbe la sécrétion hormonale naturelle.

Voici comment :

Semaine 1 – mois 2

Poser les bases d'un sommeil réparateur

Objectif de la semaine :

Prendre conscience de son sommeil actuel

Avant de chercher à améliorer votre sommeil, il est essentiel de commencer par **l'observer tel qu'il est aujourd'hui**.

Sans pression. Sans jugement. Juste avec bienveillance et curiosité.

Nous avons souvent une **perception floue de notre sommeil** : nous pensons dormir « plus ou moins bien », sans vraiment savoir ce qui nous fatigue, ce qui nous réveille, ou ce qui nous empêche de récupérer.

Cette semaine, votre seule mission est de **faire connaissance avec vos nuits**.

Quelques questions simples à vous poser :

Horaires :

- À quelle heure vous couchez-vous habituellement ?
- Vous endormez-vous rapidement, ou est-ce long ?
- À quelle heure vous réveillez-vous ?
- Ces horaires changent-ils d'un jour à l'autre ?

Qualité perçue

- Avez-vous l'impression de bien dormir ?
- Vous sentez-vous reposé(e) au réveil ?
- Avez-vous des réveils nocturnes ? Si oui, combien et à quelle heure ?
- Vous réveillez-vous avec des tensions, des douleurs, des pensées qui tournent en continue ?

État en journée

- Avez-vous des coups de fatigue réguliers ?
- Avez-vous besoin de café ou de sucre pour tenir ?
- Comment est votre concentration, votre humeur, votre énergie mentale ?

Ce que vous pouvez faire concrètement :

Notez chaque matin :

- Heure de coucher et de lever
- Qualité du sommeil (sur 10)

- Réveils nocturnes (heure et durée)
- Niveau d'énergie au réveil
- Symptômes éventuels (fatigue, maux de tête, agitation, stress...)

Ces éléments sont précieux : ils permettent de **voir des tendances**, des déclencheurs potentiels, ou des signaux d'alerte que vous n'aviez pas remarqués.

Pourquoi cette observation est précieuse :

- Elle vous permet de **mieux vous connaître**, sans vous comparer aux autres.
- Elle vous évite de changer des choses inutiles ou inadaptées.
- Elle crée une **connexion entre votre mode de vie et votre rythme naturel**.

Souvent, il suffit d'un ou deux petits ajustements ciblés pour améliorer profondément la qualité du sommeil... à condition de savoir quoi changer.

Message de la semaine :

« Je m'écoute sans jugement. J'accueille ce que mon sommeil me montre aujourd'hui, avec patience et curiosité. »