

Comme on fait son lit

Sylvie Bérard

Le sommeil et les rêves qui l'accompagnent sont régénérateurs pour l'organisme, physiologiquement ça sent bon dans l'air ce soir on respire et psychologiquement. Une bonne nuit chasse les ennuis de la veille et nous aide à affronter ceux de la chaleur à larges bouffées et avec elles la journée à venir.

Pourtant, le sommeil n'a pas toujours droit les effluves d'un été récent plus tôt au traitement de faveur. Les unes, *wonder women* ou cadres dynamiques, étirent leur agenda et les mains voisines ont planté leurs empiètent sur leurs heures de sommeil. Les autres, angoissées chroniques ou occasionnelles, voient fleurs en petits bouquets malingres leur sommeil s'effriter sous le poids de leurs soucis.

Pas étonnant que tout ce beau monde, qui s'efforcent pourtant de dégager un dans l'autobus du matin, ait l'air d'avoir passé la nuit sur la corde à linge! parfum digne de leur espèce sous les Morphée est ce dieu qui, selon les Grecs, dispensait le sommeil aux mortels en les touchant d'une fleur efforts des boyaux d'arrosage fébriles de pavot et faisait naître les songes. C'est dans ses bras que, dit-on, on se réfugie lorsqu'on s'endort. les fleurs des pommiers et des lilas se Le sommeil est connu depuis la nuit des temps parce que depuis toujours les humains répandent en un oxygène sucré le vent doivent dormir. Pourtant, on l'a longtemps méconnu. Ce n'est que récemment qu'on est parvenu d'ouest disperse leurs pétales qui se à dégager les rythmes qui le gouvernement et à découvrir ses véritables fonctions. fraient un chemin jusqu'au coeur estval Les phases du sommeil sont au nombre de quatre: éveil (les yeux fermés, on cherche qui bat en chaque âme citadine venue à s'endormir dans un lieu favorable); sommeil léger ou endormissement; sommeil profond dit aussi trouver ici un petit coin d'herbes folles *sommeil orthodoxe*; sommeil des rêves appelé aussi *sommeil paradoxal*. la rosée est tombée humide sur les

C'est durant le dernier stade que surviennent les rêves. Dort-on alors pour mieux rêver? pelouses bien qu'il soit tard il fait chaud
 Ou, de manière plus pratique, dort-on plutôt pour se reposer? Ne dort-on pas tout bonnement comme en midi d'août la moiteur
 que pour obéir à un rythme corporel?

Dans plusieurs cultures, le lit oppresse les peaux le ciel bas et lourd symbolise la régénérescence dans le sommeil et dans l'amour. C'est peut-être pourquoi on s'abat sur les hordes vacancières en a longtemps cru que le sommeil n'était qu'un moyen développé par l'organisme pour se libérer de quête d'espace au-dessus des arbres ce ses toxines. On s'endort et on dort mieux dans des conditions favorables: lit confortable, lieu calme et n'est que voûte opaque qui cache toute sombre. Période de détente corporelle et mentale, le sommeil mérite les meilleures conditions possibles. étoile je te respire
 S'il est nécessaire de dormir, il est aussi nécessaire de bien le faire. à larges bouffées

tout à l'heure il pleuvra

La position de la dormeuse est garante de la qualité de son sommeil. Deux positions, réduisant couchée contre ta peau j'ai chaud les tensions musculaires, obtiennent la faveur des médecins: la position fœtale et la position je ne sais si je dois me lever ou trois-quart. La position fœtale (pensez au fœtus dans l'utérus maternel) est la plus connue. demeurer rivée à ton corps humid Elle consiste à s'étendre sur le côté, la tête appuyée sur un oreiller moyen, les jambes relevées s'il faut que je prenne mes jambes à de manière à ce que les genoux soient à la hauteur des hanches. Recommandée dans mon cou ou s'il faut que je me les programmes d'entraînement physique, la position trois-quart maximise les effets bénéfiques cramponne peut-être devrais-je te fuir du sommeil. Dans cette position la dormeuse est couchée dans une position intermédiaire, mi-latérale, aussi vite que ces éclairs qui sillonnent mi-abdominale, les bras relevés à hauteur de poitrine. La jambe intérieure, celle en contact direct maintenant le ciel avec le matelas, demeure droite. La jambe extérieure est repliée à quatre-vingt-dix degrés et ramenée si tu te réveillais maintenant

vers l'avant de manière à assurer la stabilité du corps
et à redresser le dos. Quant aux autres positions tu ne comprendrais pas sûrement
fantaisistes, elles sont matière de goût, mais sachez
que l'important est de ne pas soumettre votre corps pourquoi je reste assise dans le lit
à des tensions et des torsions inutiles.

Dans tous les cas, il est recommandé de dormir pendant que
sur une surface régulière, mais aussi avec la tête
légèrement surélevée par l'oreiller. De cette manière, la pluie entre à flots par la fenêtre encore
la colonne vertébrale sera complètement droite au
niveau de la nuque si l'on dort sur le côté et ouverte le vent et la pluie s'abattent sur
les courbures de la colonne vertébrale seront
respectées si l'on dort sur le dos. la campagne les moustiques eux-mêmes
La position adoptée est symptomatique du niveau de
détente de la personne qui se tiennent tranquilles l'orage s'indigne
dort. Lorsqu'on est en état de stress, on a tendance à
dormir avec les muscles plus crispés et dans le ciel: sa foudre maugrée dans
d'un sommeil plus léger.

Les rats privés de l'atmosphère tandis que
sommeil meurent généralement en moins d'un mois,
alors on voit qu'il est important d'accorder son eau tambourine sur les toits
au sommeil toute la place qui lui revient et de veiller
à bien dormir de la bonne manière, au bon endroit le parquet est inondé mais j'ai peur que
dans un bon environnement.

En revanche, si on sait se détendre, on a toutes si je me lève je ne saurai plus me
les chances de dormir d'un sommeil profond et de
se réveiller sans avoir bougé d'un poil. Recoucher comme on fait son lit dit-on on
Une très grande fatigue peut même avoir un effet

surprenant et nous se couche seulement ce pourrait être
empêcher
tout à fait avec quelqu'un d'autre que toi car on dit
de trouver
le sommeil! aussi que qui dort dîne et il se peut que

j'en aie soupé de toi

Afin de bien relâcher les muscles et de libérer le corps des tensions accumulées durant la journée, si l'orage se faisait déluge je ne voudrais les adeptes de la relaxation suggèrent ce truc.

Une fois au lit et bien calée dans vos couvertures, pas (plus) de toi en tant que l'autre de contractez au maximum les muscles de la main dominante (la droite pour les droitrières) durant mes jours fût-ce pendant quarante trente secondes en respirant régulièrement puis

relâchez et laissez la détente minutes

gagner votre corps entier.

Il vaut mieux dormir six heures réparatrices que huit heures d'un sommeil moyen.

Il faut surtout veiller à choisir un lit confortable, où je sors finalement dans la nuit dans l'on pourra conserver la même position durant toute

la nuit. la pluie qui se déverse toujours à

En effet, en bougeant on risque de revenir à

la surface du sommeil, près de torrents l'herbe est froide sous mes

l'état d'endormissement.

Plus un lit nous procurera un sommeil agité, pieds nus mais la pluie est tiède qui moins on dormira longtemps d'un sommeil

profond. La rigidité de la surface dégouline dans mon cou des lueurs est à votre discrétion.

Les uns déchirent le ciel en une dentelle sauvage

vantent les mérites du lit de type planche à découper,

les autres ne jurent que par une couche moelleuse. mais je les ignore un éclair

Il est consellé de choisir un sommier rigide et un

matelas plus moelleux s'enfonçant sous le corps pourrait me fouetter en plein

sans se creuser.

Malheureusement, dans le choix d'un lit, on marche et me raidir irrémédiablement donne parfois la priorité aux critères esthétiques.

La qualité étant souvent dans ce domaine synonyme mais j'avance saine et sauve

de prix plus élevés, il est pourtant important de ne

pas lésiner lors du choix d'un matelas. au loin, un chien aboie une caravane

La consommatrice avertie a d'ailleurs intérêt à

considérer la double économie doit passer sous l'averse

que représente un matelas bien conçu et adapté à ses

besoins: plus durable, un bon matelas nous épargne

souvent de nombreuses visites chez le médecin ou le

chiropraticien.

La nature et l'état du lit d'une personne sont souvent
révélateurs.

Certains lits ressemblent à un nid douillet capitonné
d'oreillers et recouvert d'une couette douillette où
il fait bon se blottir.

Le lit repliable est signe peut-être, qu'on vit la pluie n'est plus qu'une timide bruine
dans un tout petit appartement, mais il est signe
aussi que le sommeil est perçu comme assise contre un rocher moussu
une activité qu'on a vite fait d'escamoter.

Il est important de dormir dans des conditions je me laisse transir à souhait des vagues
favorables et dans un environnement sain.

Une bonne hygiène de vie préviendra les polluées fouettent le rivage des
insomnies.

L'emplacement et la disposition de la chambre à odeurs d'algues mêlées de
coucher devraient aussi être choisis
avec un soin particulier: après tout, c'est là que poissons crevés ont recouvert le parfum
l'on passe le tiers de notre vie! Pour dormir, on a
besoin de calme et de silence. des lilas un chemin de terre boueuse

Le bruit est un répulsif du sommeil.

Autrement, le sommeil se fragmente s'étire entre moi et toi
et la durée moyenne de chacun des stades se voit
écourcée, ce qui raccourcit d'autant mon T-shirt sera trop trempé pour que
les périodes de profond sommeil.

Évidemment, un bruit régulier, tel que le tic-tac d'un je le glisse dans mes bagages
réveil, est plus supportable qu'un bruit qui varie en
intensité et un bruit auquel on prête une intention
malveillante nous tire plus facilement du sommeil
qu'un bruit familier.

L'emplacement du lit est plus important qu'il n'y
paraît. Des chercheurs ont découvert que le globe
terrestre était parcouru d'un réseau de courants
électro-magnétiques nommés *nœuds*
géopathogènes. Comme il vaut mieux éviter de
dormir la tête sur un de ces nœuds, en déplaçant son
lit de cinquante centimètres on est parfois étonnée de
de voir s'améliorer notre sommeil, se raréfier les
insomnies et les migraines.

Il n'est pas non plus judicieux de dormir à proximité
d'appareils électriques.

En effet, les appareils tels que les téléviseurs et
les
ordinateurs, de même que les lignes à haute
tension, sont producteurs d'un rayonnement
pouvant nuire
au repos.
demain

Dans des conditions de santé moyennes (aucune malformation congénitale ni maladie grave), il est normal d'être en forme au sortir d'une nuit de sommeil. Autrement dit, il y a lieu de s'inquiéter si l'on s'éveille aussi fatiguée que lorsque l'on s'était couchée ou, à moins de s'être adonnée la veille à des activités inhabituelles, si l'on sort du lit plus courbaturée qu'on ne l'était au coucher. On ne doit pas toujours dormir comme si on était sur la banquette d'un train quelque part entre Montréal et Québec. Le sommeil n'est pas une perte de temps ni un empêchement de vivre en rond. Et comme la meilleure manière de devenir insomniaque est de chercher à dormir à tout prix, on ne doit pas non plus s'obstiner à dormir si on n'en ressent pas le besoin. On doit s'accorder du sommeil, un peu comme on s'accorde un bon repas ou une soirée entre amis. On doit aussi se l'accorder de manière régulière et naturelle.