

Lutter contre l'insomnie avec l'homéopathie

10 à 20 % des français sont victimes d'insomnie et subissent les effets néfastes du manque de sommeil. Pour pouvoir retrouver un rythme de vie équilibré, on peut traiter les troubles du sommeil à l'aide de l'homéopathie.

L'insomnie se caractérise par une difficulté à s'endormir et/ou un sommeil trop léger. On parle d'insomnie aiguë lorsqu'elle persiste durant une à trois semaines, et d'insomnie chronique lorsqu'elle dure plus d'un mois et survient au moins trois fois par semaine. Traité à temps, l'insomnie est généralement vaincue au bout de quelques semaines. Toutefois, certains cas d'insomnies ont des origines plus graves comme, par exemple, un traumatisme psychologique pour lequel le traitement peut prendre des années.

Les causes

L'insomnie peut être causée par plusieurs facteurs. L'alimentation influe beaucoup sur le sommeil, notamment le repas du soir. Ainsi, une alimentation légère, sans gras, sans sucre, sans excitant est recommandée pour le dîner. Les alimentations à proscrire sont les boissons caféinées ou énergisantes, le chocolat, mais aussi l'alcool et même certains médicaments. Le tabac et autres drogues peuvent aussi causés l'insomnie.

Outre l'alimentation, un environnement non propice au sommeil peut constituer un facteur d'insomnie, c'est-à-dire, un endroit exposé à la lumière, au bruit ou à une trop haute ou trop basse température. Des changements dans le rythme de vie habituel peuvent aussi entraîner des troubles du sommeil comme un déménagement, un décalage horaire, des siestes plus longues que d'habitude, etc. L'obésité réduit également le sommeil tout en engendrant des ronflements et l'apnée du sommeil. Les sentiments de stress et d'angoisse, la dépression sont également des sources d'insomnie.

La nécessité d'une consultation chez le médecin

Dès que vous constatez qu'une alimentation saine et convenable n'évite pas des troubles du sommeil à votre enfant, il faut prendre rendez-vous chez le médecin. Par ailleurs, si le malade est un adulte et que le traitement homéopathique cité plus haut n'a pas produit les effets recherchés ou au contraire a produit d'autres effets plus graves, il devient essentiel de consulter un médecin. Si les symptômes s'accompagnent aussi de troubles comportementaux, il est préférable de recourir aux conseils d'un médecin. De même, si l'insomnie dure plus de 3 semaines, il faut prévenir le docteur.

Tiré de: <http://www.homéopathie.com/pathologies/insomnie.html>