Quels sont les différents **troubles du sommeil** ?

Les insomnies

L'insomnie peut se manifester par une difficulté à trouver le sommeil, par des périodes de veille plus ou moins longues et répétées durant la nuit, ou par un réveil prématuré. Elle peut être due à des facteurs externes (bruit, alimentation, médicaments...), ou dans plus de la moitié des cas, à des facteurs psychologiques, comme l'anxiété, le stress et la dépression. Les somnifères ne sont pas les seuls à **combattre les insomnies**. La relaxation énergétique est très efficace face à cette problématique.

Les troubles du sommeil en relation avec la respiration

L'apnée du sommeil est le plus commun des troubles liés à la respiration. Il se caractérise par des micro interruptions de la respiration durant le sommeil. Dans ses formes sévères, elle augmente les risques cardio-vasculaires.

Les perturbations de l'horloge biologique

Elle se caractérisent par une difficulté à harmoniser son rythme propre avec les contraintes extérieures (travail, vie de famille, etc.). Ils peuvent entraîner des insomnies ou une somnolence diurne. Le décalage horaire du voyageur est un de ces troubles.

Les mouvements en relation avec le sommeil

Le syndrome des jambes sans repos se manifeste par des picotements dans les jambes et parfois dans les bras. Les personnes qui en souffrent ont constamment envie de remuer ces parties du corps pendant la nuit. Ce syndrome, aussi appelé « impatiences nocturnes » engendre des insomnies.

Le bruxisme du sommeil (grincement des dents) peut être causé par le stress, par certains antidépresseurs et certaines drogues. Il peut provoquer des problèmes articulaires au niveau de la mâchoire, entraîner une usure excessive des dents ou des blocages de la bouche.

Les parasomnies

Il s'agit de phénomènes comme les cauchemars, les terreurs nocturnes, le somnambulisme ou la somniloquie (le fait de parler dans son sommeil).

****

Souffrir d'insomnie engendre de nombreuses complications tant physiques que mentales et émotionnelles. La personne ressent peu

à peu un épuisement qui retentit sur toutes ses activités (privées et professionnelles). Un cercle vicieux s'installe: fatigue et

inefficacité entraînant une angoisse de ne pas trouver le sommeil, de ne pas récupérer!

Toutes heures dormies avant minuit compte double en bénéfice de récupération !...

Une des méthodes de torture la plus utilisée est d'empêcher un individu de dormir !...

Selon les études les plus récentes, un Français sur trois souffre d´un trouble du sommeil.

Certains pays, à l'inverse, n'oublie pas l'importance également de la sieste !...

Nos cauchemars nous permettent d'évacuer ou de résoudre inconsciemment nos problèmes !

...

C'est tout dire combien l'importance d'avoir un sommeil de qualité!

Plusieures **traitements** sont proposés pour **combattre les insomnies** !...

La technique de relaxation énergétique peut vous aider **gérer vos troubles du sommeil** !