

# LES CLEFS DE LA GESTION NATURELLE DU SOMMEIL (SOMNOPÉDAGOGIE/SOMNOTHÉRAPIE)



***Une approche globale et  
efficace pour bien dormir  
naturellement... à vie!***

Par Véronique Bellemare Brière, M.A., N.D.



Institut SOMNA



**Avez-vous déjà réalisé que nous sommes tous des gestionnaires? Que ce soit pour le travail ou pour la maisonnée, mais également pour nous-mêmes: nous gérons notre poids, notre alimentation, notre entraînement...**

## **Mais qu'en est-il de notre sommeil?**

Nous avons longtemps pensé que nous n'avions aucun pouvoir sur lui. Oui, certains sont plus favorisés que d'autres, génétiquement parlant. Non, nous ne pouvons "dormir sur commande" ou faire dormir qui que ce soit sur commande. Cependant, nous pouvons mettre tout en oeuvre pour le gérer le mieux possible, et cela tout à fait naturellement, pour la vie. Encore faut-il le comprendre!

Longtemps considéré comme un domaine bien mystérieux, c'est assez récemment dans l'Histoire que les scientifiques ont commencé à sérieusement s'y intéresser.

**Et qu'ont-ils découvert?  
Voyons de plus près...**



**Institut SOMNA**

# Les découvertes

Depuis les années 1930 et l'invention de l'électroencéphalographie (EEG), puis les années 1950 et la découverte du sommeil paradoxal, une nouvelle science s'est développée pour étudier le sommeil: la somnologie. Il serait impossible de résumer ici l'ensemble des découvertes majeures qui en ont découlé... mais commençons déjà par l'essentiel. On a fini par constater que le sommeil était rien de moins que le **pilier de la santé; la centrale des fonctions vitales!** Il était grand temps de s'y intéresser!

**En gros, on sait maintenant que bien dormir est essentiel pour:**



- La croissance
- L'espérance de vie
- L'équilibre comportemental



- Le développement normal du cerveau
- La maximisation du potentiel intellectuel
- L'augmentation de la concentration
- Le contrôle des symptômes du TDA(H)
- La consolidation de la mémoire



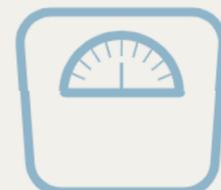
- La prévention des maladies cardiovasculaires
- Le système nerveux
- Le système hormonal
- Le système immunitaire



- La gestion du stress, de l'humeur, de l'anxiété et autres émotions
- La prévention de la dépression



- L'optimisation de l'apprentissage
- La productivité



- La gestion du poids
- La prévention de l'obésité



- Le retardement du vieillissement physique et mental
- La régénération cellulaire (peau, cheveux...)



- L'amélioration de la performance physique
- La restauration du corps (muscles, organes...)
- L'atténuation de la douleur chronique

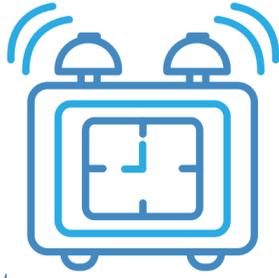


- La prévention du diabète et de nombreuses autres maladies

Il va sans dire que mal dormir entraîne tous les risques inverses, notamment: **mauvais développement du cerveau, compromission de la croissance, mauvais fonctionnement intellectuel, augmentation des symptômes du TDA(H)** et éventuellement **la dépression, le diabète, les maladies cardiovasculaires**, sans négliger qu'une privation de sommeil à très long terme peut même aller jusqu'à entraîner la mort. Viser un bon sommeil est donc non négociable!

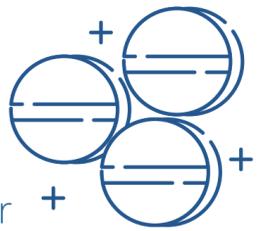
Pourtant, on assiste à un pic sans précédent et toujours en croissance de difficultés de sommeil dans l'humanité et cela, à un âge de plus en plus précoce. A-t-on perdu notre faculté de bien dormir? Certainement pas! Il semble cependant que nous ayons perdu de vue comment **gérer notre sommeil**. Pourquoi? Parce qu'avant, la société, son fonctionnement, son contexte y étaient plus favorables et nous le faisons inconsciemment...

Toutefois, depuis l'arrivée de l'électricité; l'évolution vers un mode de vie de plus en plus connecté et sédentaire; les dictats d'horaire et de production imposés par notre société contemporaine et notre retrait de plus en plus marqué de l'écosystème; les conditions se sont multipliées pour entraver notre sommeil et nous nous sommes paradoxalement de plus en plus éloignés de nos besoins naturels les plus primaires. Non seulement les chercheurs ont répertorié **au moins 88 troubles du sommeil**, mais ceux-ci surviennent maintenant chez un nombre inégalé d'individus, et de plus en plus tôt.



Pire encore! En plus d'avoir perdu de vue nos besoins naturels les plus fondamentaux, nous nous sommes mis dans bien des cas à **perdre confiance en notre propre capacité naturelle de dormir**, en ignorant les **facteurs naturels de santé de base** permettant de synchroniser ou de resynchroniser notre horloge biologique, pour fonder plutôt nos espoirs sur la médication chimique!

Pourtant, bien qu'ils puissent être fort utiles dans les moments de crise (deuil, rupture, etc.), **les somnifères chimiques devraient demeurer des béquilles temporaires**. D'abord, parce qu'ils sont conçus pour être pris à très court terme (généralement de trois semaines à trois mois selon la molécule); ensuite, parce qu'ils peuvent créer une dépendance; intoxiquent l'organisme; agissent comme anesthésiants de sorte à procurer un sommeil chimique et superficiel qui ne peut reproduire les effets régénérateurs d'un sommeil naturel; engendrent un état de somnolence parfois prolongé durant la journée; sont parfois totalement inopérants en cas d'insomnie chronique; échouent à rétablir l'horloge biologique (et la perturbent parfois même davantage); peuvent créer des problèmes plus graves encore de concentration et de mémoire que ceux occasionnés par le manque de sommeil; en plus de nombreux autres effets indésirables, parfois même irréversibles. C'est sans compter qu'ils peuvent engendrer des problèmes de dépendance et aggraver l'insomnie.



## ***Il faut remettre les choses en perspective.***

Si, par exemple, on se casse une jambe, cela ne veut aucunement dire que nous ne pourrions plus jamais marcher. De la même façon, si le sommeil fait défaut, à moins d'une pathologie sous-jacente particulière, cela ne veut certainement pas dire que nous ne sommes plus aptes à dormir! Nous n'avons pas perdu notre faculté naturelle de dormir; disons simplement que certains facteurs ou conditions nous en empêchent.

Ainsi, comme pour notre jambe cassée, le sommeil déficient peut se rétablir grâce à un rééducation dont le temps sera variable selon l'implication du dormeur et la complexité de son problème. Or, faute de prise en charge adéquate par le système actuel de santé, des patients s'en voient prescrire durant des années, dérégulant encore davantage leur horloge biologique, en plus de subir tous les effets indésirables de la prise prolongée de ces substances. Pas étonnant que l'humanité dorme de moins en moins sur ses deux oreilles... D'autant plus qu'elle semble avoir oublié que dormir dans un mode **monophasique** (en une seule phase de plusieurs heures d'affilée) est un **entraînement**. Les humains de la Préhistoire n'avaient pas de maison pour dormir paisiblement 8 heures d'affilée! Vivant au coeur de l'écosystème, soumis aux intempéries et aux prédateurs, ils dormaient en plusieurs phases distinctes, en mode **polyphasique**, comme le font d'ailleurs tous les bébés humains.

Pour passer du mode polyphasique à monophasique, il a donc fallu, consciemment ou non, s'entraîner à enchaîner les cycles de sommeil, afin de pouvoir programmer notre horloge biologique à dormir plusieurs heures d'affilée. En effet, bien que le sommeil soit un besoin inné, le « savoir dormir » (en mode monophasique), comme le « savoir marcher », doit être acquis. Cet apprentissage habituellement fait en bas âge peut être plus difficile pour certains... et il peut arriver qu'au fil des ans et des circonstances de la vie, l'horloge biologique se déprogramme... et que le sommeil se dérègle.

## ***La bonne nouvelle: On peut TOUJOURS s'entraîner ou se réentraîner à bien dormir!***



C'est alors que, comme pour un entraînement physique, un coach en gestion naturelle du sommeil - que nous appelons à l'Institut SOMNA, **somnopédagogue** et/ou **somnothérapeute** peut aider le dormeur à retracer la ou les pièce(s) manquante(s) de son **"puzzle du sommeil"**, afin de cibler avec lui des pistes des solutions adaptées pour le reconstituer. Il assistera le dormeur dans la création de sa propre **"boîte à outils personnalisée"**. En comprenant mieux ce qui se passe en lui, le dormeur pourra développer ses aptitudes à bien gérer naturellement son sommeil, reprendre confiance en ses moyens, tout en développant ses réflexes de **bon gestionnaire de ses nuits**.



## Mais qu'est-ce que la "gestion naturelle du sommeil"?

Qu'il s'agisse de **programmer son horloge biologique dès l'enfance** ou de la **reprogrammer** à l'adolescence ou à l'âge adulte après avoir développé des difficultés à dormir, la gestion naturelle du sommeil permet de travailler tout autant de **manière préventive** lors d'un **entraînement au sommeil**, que **curative**, lors d'un **réentraînement**. En apprenant à devenir **gestionnaire de son propre sommeil**, le dormeur peut ainsi stopper le dérèglement avant même qu'un cercle vicieux ne s'installe et n'engendre une véritable **insomnie conditionnée** par ses propres actions, réactions ou inactions face à celle-ci.

Dans le cadre d'une "**somnothérapie**" (**réentraînement au sommeil**), on laisse aussi une place primordiale à ce que nous appelons la "**somnopédagogie**", c'est-à-dire, la **pédagogie du sommeil**; une matière qui devrait être enseignée dès la petite école! Celle-ci nous amène, grâce aux découvertes faites par la Science sur le sommeil, à comprendre autant les enjeux que les mécanismes et les processus liés à celui-ci et à ainsi mieux les maîtriser. C'est avant tout en comprenant ces bases qu'on pourra **devenir un bon gestionnaire de son sommeil**, tout comme c'est en comprenant la nutrition qu'on peut bien gérer son poids...



### Voici quelques clefs de la Gestion naturelle du sommeil:



*Adopter une approche entièrement personnalisée pour rendre son autonomie au dormeur face à son sommeil en l'aidant reprendre confiance en sa capacité naturelle de dormir et à se libérer de toute béquille extérieure;*



*Se fonder sur des principes scientifiquement prouvés et sur une panoplie d'outils 100% naturels et variés, puisés dans diverses disciplines, judicieusement choisis au cas par cas;*



*Faire le pont entre les médecines naturelles et la médecine conventionnelle, pour le meilleur bénéfice du dormeur;*



*Reconnaître que dormir en mode monophasique est un entraînement fait habituellement en bas âge et qu'un réentraînement est possible à tout âge;*



*Aller au-delà des symptômes et tenter de remonter à la source du problème afin que le dormeur puisse parvenir à le solutionner durablement;*



*Revenir aux bases d'un bon sommeil en se fondant d'abord sur les facteurs naturels de santé, les perturbateurs / facilitateurs du sommeil et synchroniseurs de l'horloge biologique;*



*Miser sur la régulation plutôt que sur la restriction du sommeil;*



*Encourager la participation active du dormeur dans la gestion de son sommeil et de sa santé.*

Comme **un problème d'insomnie est très souvent multifactoriel**, un entraînement ou un réentraînement au sommeil doit aussi se baser sur une approche globale et holistique qui ne mise surtout pas sur une seule solution miracle (qui n'existe pas!), mais plutôt sur une **combinaison de solutions adaptée et personnalisée selon le problème spécifique et l'individu**. Il peut à la fois prendre en compte les dimensions:



### 1) Psychique (pensées négatives/erronées, ruminations)



### 2) Physique (exercice, posture, musculature)



### 3) Physiologique (nutriments, hormones, ondes alpha) et passe par les 5 sens

Apprendre la gestion naturelle du sommeil, c'est donc apprendre à constituer sa **boîte à outils personnalisée** permettant de bien gérer naturellement son sommeil, à vie. On comprend ainsi comment composer ou recomposer son **puzzle du sommeil**, en recourant, au besoin, à **divers outils, techniques et disciplines** :

***chronobiologie; naturopathie; gestion et stimulation hormonale; ritualisation; nutrition; cohérence cardiaque; respiration; programmation neuro-linguistique; neurosciences; auto-hypnose; hypnothérapie; auto-massage; méditation; luminothérapie; sophrologie; art-thérapie, Qi gong; Pilates; Yoga...***

Créer sa boîte à outils personnalisée ou accompagner ses patients dans la création de leur boîte à outils personnalisée permet d'appivoiser son sommeil et de comprendre comment composer avec celui-ci en se reconnectant sur ses capacités naturelles et intérieures. On arrive ainsi à le gérer de manière totalement autonome, selon notre condition, notre âge et nos enjeux, en tout temps, en tous lieux et pour la vie!

Apprendre à devenir gestionnaire de son sommeil peut se faire en **consultation** et/ou en suivant des **modules de formation thématiques** sur chacun des aspects de la gestion naturelle du sommeil.



# Une formation novatrice et interdisciplinaire

La gestion naturelle du sommeil n'est pas une méthode ni une "recette" mais bien une approche globale et holistique personnalisée, basée sur les facteurs naturels de santé et des principes scientifiquement prouvés. Elle **nécessite une connaissance et une participation actives du dormeur** et requiert aussi des professionnels de la santé qui souhaitent accompagner leurs patients d'avoir des connaissances approfondies des fonctions, effets, mécanismes et processus du sommeil, tout comme des outils qui peuvent aider à le gérer naturellement lors d'un entraînement ou d'un réentraînement à bien dormir.

Afin de bien enseigner l'approche et retransmettre les connaissances requises et l'apport des diverses disciplines qui peuvent intervenir de manière variée selon la ou les sources des difficultés de sommeil, l'Institut SOMNA a lancé la toute **1ère formation internationale et interdisciplinaire en Gestion naturelle du sommeil (sompédagogie / somnothérapie)**, offerte dans toute la francophonie! Nous y abordons tous les aspects fondamentaux de la gestion naturelle du sommeil, notamment:

***Comment synchroniser ou resynchroniser son horloge biologique?***

***Comment stimuler naturellement les hormones du sommeil?***

***Comment organiser son alimentation pour favoriser son sommeil?***

***Comment mieux gérer son horaire et son énergie en fonction de son chronotype?***

***Comment faire une bonne mise en scène de son sommeil ou de celui de son enfant?***

***Comment se rééduquer à bien dormir naturellement en cas d'insomnie chronique? Etc.***

Cette formation inédite s'adresse à:

- **Toute personne voulant développer ses compétences professionnelles et/ou personnelles;**
- **Tout professionnel de la santé confirmé ou en devenir de la francophonie** (nous avons des participants provenant des disciplines de la psychoéducation, programmation neuro-linguistique, psychologie, sophrologie, chiropraxie, travail social, sciences infirmières, puériculture, massothérapie, somatothérapie, nutrition, hypnothérapie, podologie, etc.);
- **Nous acceptons aussi quelques personnes du public motivées vivant une problématique en lien avec la formation** afin d'ouvrir l'échange et de favoriser les études de cas.

[+ d'info ICI](#)

**Notre formation en somnothérapie est une première mondiale, déjà reconnue par 10 associations professionnelles en santé!**

Notre formation peut compter comme heures de développement des ressources aux fins du renouvellement des titres de compétences de l'**International Coach Federation (ICF)** et comme heures de formation continue auprès de l'**Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ)**, de même que pour les associations suivantes:



ANN  
Association nationale des naturopathes

NAN  
National Association of Naturopaths



Association Can-Américaine des Massothérapeutes  
Can-American Association of Massage Therapists



ANPQ  
ASSOCIATION DES NATUROPATHES PROFESSIONNELS DU QUÉBEC

DEPUIS 1971 / SINCE 1971

ANQ  
ASSOCIATION DES NATUROTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC

RMQ  
REGROUPEMENT DES MASSOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC

*Si elle ne figure pas dans cette liste, contactez-nous pour vérifier le processus d'accréditation pour votre association.*

*L'Institut SOMNA s'inscrit dans une approche de médecine intégrative et sa présidente est membre de Fondation Sommeil, de la Société canadienne du sommeil, du Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens et du Réseau canadien pour la déprescription*

# Une formatrice expérimentée et des formateurs invités qualifiés



Véronique Bellemare, M.A., N.D., S.E.S., a fondé l'Institut SOMNA après avoir **résolu ses 20 ans d'insomnie chronique**. Depuis, elle s'est formée en gestion de la santé et de l'alimentation et a développé une **approche innovatrice de somnopédagogie / somnothérapie**.

Elle a **suivi en consultation des gens de tous âges à travers le monde**, a présenté de **multiples conférences** et publié une **quinzaine de livres**. Elle est régulièrement **spécialiste invitée** en entrevue et pour des chroniques à la radio de **Radio-Canada** et autres médias.

Véronique Bellemare Brière, M.A., N.D., S.E.S.,  
Spécialiste de la gestion naturelle du  
sommeil (insomnie)  
Sompédagogue / Somnothérapeute  
Crédit photo: M. Vallières

*Membre de la Société canadienne du sommeil, de Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et de rythmes circadiens, du Réseau canadien pour la déprescription et de la Société Éducosanté, elle détient également un permis de pratique du Collège des Naturopathes du Québec.*

Pour les modules de formation plus spécifiques, elle reçoit des **co-formateurs invités, spécialistes reconnus dans leur discipline**.

*« Pour avoir vécu 20 ans avec l'insomnie chronique,  
je sais combien le sommeil est la base de la santé.*

*Depuis que j'ai retrouvé un bon sommeil, il y a une quinzaine d'années,  
j'ai développé une approche pratique d'accompagnement personnalisé  
et me suis donné pour mission d'enseigner les meilleures techniques  
naturelles permettant de bien gérer son sommeil naturellement... à vie.*

*Au plaisir de vous accompagner dans l'apprentissage  
de la gestion naturelle du sommeil! »*



[+ d'info ICI!](#)



**« La formation a été au-delà de mes espérances!  
Ça me donne des outils concrets pour ma pratique avec  
mes clients, ainsi que pour moi-même...  
Ça réveille en moi plein de possibilités!  
Je suis vraiment enchantée. »**

**<< - Odile Geinoz, Maître PNL**

# La médecine intégrative

« Conçue aux États-Unis dans les années 1990, la médecine intégrative mise sur l'équilibre entre les sphères biologiques, psychologiques et sociales de la personne et conjugue les thérapies issues de la médecine conventionnelle à des thérapies issues de la médecine non conventionnelle pour lesquelles on dispose de données probantes »

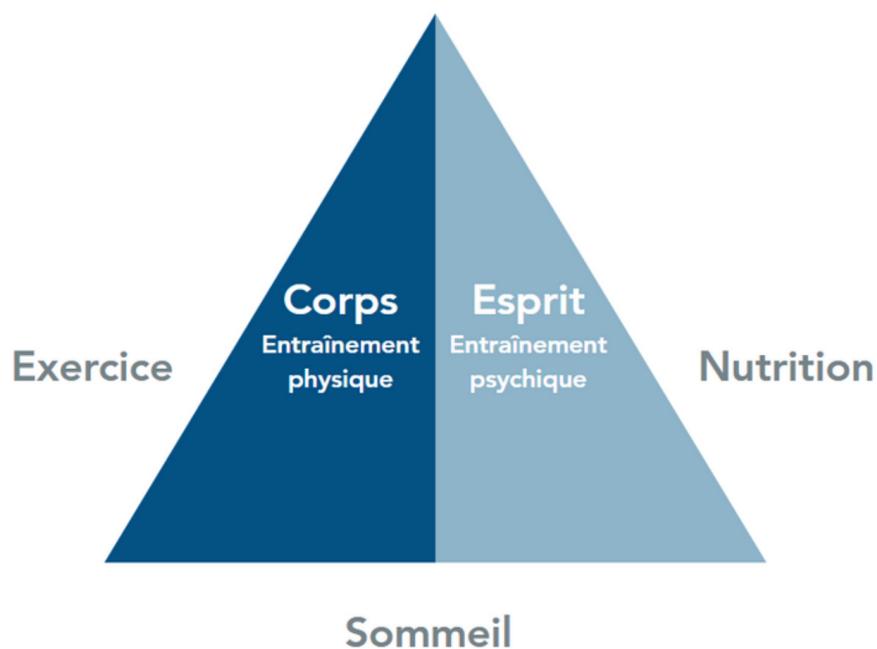
(Source: Université de Montréal et Dr Hugues Cormier, psychiatre)

La médecine intégrative est donc **une médecine collaborative visant à faire le pont entre la médecine conventionnelle et des approches complémentaires dont l'efficacité a été démontrée, pour le meilleur bénéfice du patient/client**. En matière de sommeil, la médecine conventionnelle peut soulager les symptômes par la médication, émettre des diagnostics et procéder à des investigations précises grâce à des polysomnographies en laboratoire, en plus de prendre en charge des pathologies comme l'apnée et le syndrome des jambes sans repos, notamment. Les médecines complémentaires et naturelles serviront de leur côté à accompagner le dormeur dans un entraînement ou un réentraînement au sommeil, afin de lui donner la possibilité de programmer ou de reprogrammer son horloge biologique et de consolider son sommeil naturellement et durablement.

On peut donc dire que la médecine conventionnelle, avec la prescription de médicaments, servira en situation de crise ou de suivi particulier nécessitant une médication, et que sur le long terme, le recours à des techniques multidisciplinaires complémentaires dans un programme personnalisé d'entraînement ou de réentraînement au sommeil serviront à redonner aux gens de tous âges les outils pour leur permettre de gérer naturellement leur sommeil de manière autonome, à vie. Si la personne souhaite entreprendre un sevrage de somnifères, elle pourra le faire de concert avec son médecin, tout en débutant un réentraînement au sommeil en parallèle, de sorte à lui permettre éventuellement de retrouver sa pleine confiance en sa capacité naturelle de dormir et de ce fait, de ne plus avoir à recourir à la médication.

Nos consultations comme nos formations sont abordées dans cette optique du **respect des spécialités et des limites de chaque discipline**, de sorte à offrir le meilleur au dormeur. Selon l'Institut SOMNA, le **Triangle de la santé globale** repose sur **l'équilibre corps-esprit** et sur les **axes de l'exercice, de la nutrition, et surtout, du sommeil**, qui se trouve à la base de celui-ci. L'entraînement/réentraînement au sommeil doit donc prendre en charge l'ensemble de ces dimensions et peut nécessiter la collaboration de différents spécialistes selon les différentes problématiques et étapes, et c'est pourquoi nous mettons de l'avant une approche globale et multidisciplinaire s'inscrivant dans le courant de la médecine intégrative.

## TRIANGLE DE LA SANTÉ GLOBALE



# 10 principes scientifiquement prouvés

(\*Source: Fondation Sommeil)

La gestion naturelle du sommeil et l'entraînement ou le réentraînement au sommeil s'appuient sur plusieurs principes scientifiques. À première vue, ceux listés ci-dessous sont des habitudes d'apparence bien anodines, que vous connaissez peut-être déjà... Mais les appliquez-vous vraiment? Du fait qu'elles sont banales, on a parfois tendance à ne pas s'en préoccuper... et pourtant! Ce n'est pas pour rien qu'on les appelle parfois:

## Les 10 commandements du bon dormeur

Révisons-les ensemble:

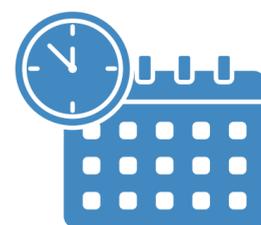
*Si on veut aider notre cerveau à envoyer les informations et engendrer la sécrétion des hormones nécessaires pour favoriser notre sommeil, tous nos gestes comptent.*

*Les conseils suivants semblent simples... pourtant, leur efficacité a été prouvée scientifiquement.*

*À vous de jouer !*

### 1. HORAIRES RÉGULIERS DE SOMMEIL

Maintenez la plus grande régularité possible dans vos heures de sommeil, sur semaine comme fin de semaine.



### 2. EXPOSITION RÉGULIÈRE À LA LUMIÈRE

Maintenez la plus grande régularité possible dans vos heures d'exposition à la lumière et à la noirceur.

Exposez-vous le plus possible à la lumière solaire le jour et dormez dans l'obscurité. Évitez la lumière bleue des écrans à l'approche du coucher et durant la nuit.



### 3. ÉVITEZ DE FAIRE DES SIESTES

De manière générale, la sieste vient diminuer la pression de sommeil : vous serez moins fatigué au moment de dormir le soir. La sieste peut perturber votre rythme veille/sommeil.



*\*Somna: Sauf si vous dormez en mode biphasique comme le font les jeunes enfants et les aînés ou si vous vous en tenez à une micro-sieste de 20 minutes.*

### 4. ÉVITEZ LES DROGUES ET L'ALCOOL POUR VOUS ENDORMIR

Même si elles aident à s'endormir, elles comportent un inconvénient majeur dont vous ne vous rendez peut-être pas compte : sous l'influence de l'alcool et des drogues, la qualité du sommeil diminue. On dort, mais mal, et on récupère moins bien; le sommeil est décousu et de très mauvaise qualité.



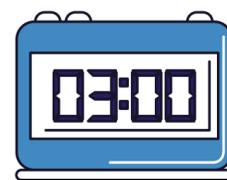
## 5. NE RESTEZ PAS DANS VOTRE LIT

Lorsque l'on n'arrive pas à s'endormir ou à se rendormir, il ne faut pas rester longtemps au lit : quittez votre chambre si vous vous réveillez la nuit et que vous avez du mal à vous rendormir. Détendez-vous dans la lumière tamisée d'une autre pièce jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de vous rendormir.



## 6. NE REGARDEZ PAS L'HEURE LA NUIT

Cela induit très subtilement un stress, une anxiété du temps qui passe, et ce stress favorise l'insomnie.



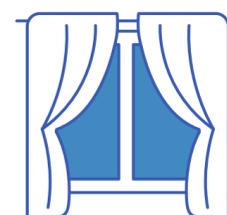
## 7. PAS TROP DE STIMULANTS EN JOURNÉE

Évitez l'utilisation excessive de substances stimulantes au cours de la journée (à moins de prescription médicale) et au moins 5 heures avant de se coucher. Attention au café, thé, boissons énergisantes et boissons gazeuses.



## 8. FAITES DE VOTRE CHAMBRE UN SANCTUAIRE DU SOMMEIL

Elle doit être calme (pour faciliter l'endormissement et limiter les micro-réveils), sombre (pour favoriser la production de l'hormone de mélatonine), aérée (pour l'oxygénation du cerveau), tempérée (pour favoriser l'abaissement de la température corporelle nécessaire à l'endormissement).



## 9. REPOS, LOISIR ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : LA JUSTE MESURE

Planifiez un temps de repos/loisir en soirée, mais ne vous lancez pas dans une activité physique intense au risque de vous stimuler et de vous maintenir en éveil.



## 10. HABITUDES ALIMENTAIRES

De manière générale, ce que l'on a dans le ventre a une influence directe sur la qualité de notre sommeil. Attention aux repas trop acides ou trop lourds, mais aussi aux repas trop légers qui engendrent des signaux de faim qui risquent de vous maintenir en éveil. Attention également aux carences en minéraux et vitamines qui peuvent aussi engendrer des problèmes de sommeil.



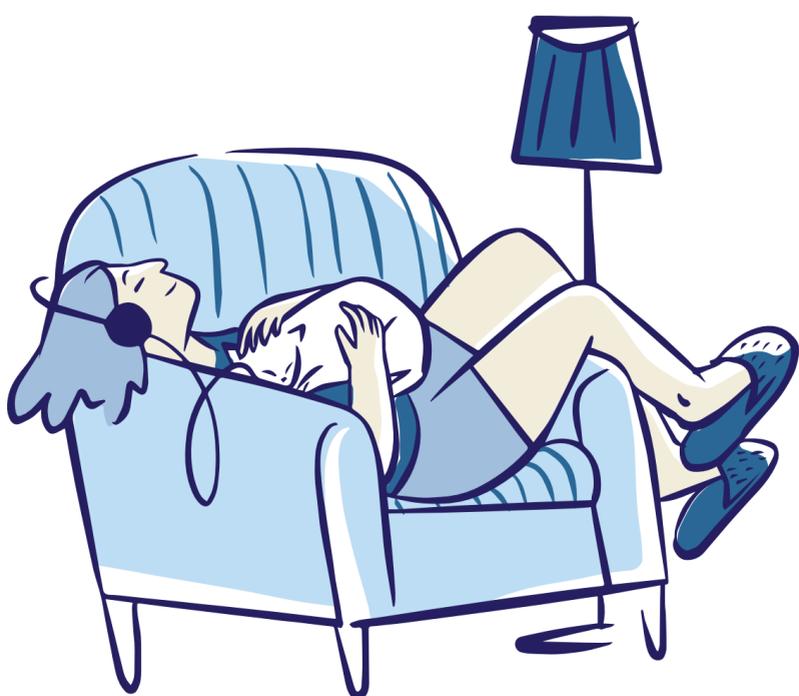
*\*\*\* Note de SOMNA: Pour composer un menu pro-sommeil, il faut non seulement bien choisir les aliments que nous consommons, mais également les consommer au bon moment et dans la bonne quantité durant la journée. Ainsi, les sécrétions hormonales peuvent se faire de sorte à favoriser le sommeil.*

Pour en savoir davantage sur ce sujet, nous avons lancé le **module de formation** **Se nourrir pour dormir** - accompagné du **guide pratique** du même titre.

*L'Institut SOMNA aide les gens de tous âges et du monde entier à s'entraîner ou à se réentraîner à bien dormir et offre des formations en gestion naturelle du sommeil aux professionnels de la santé et au public.*

Pour un accompagnement personnalisé pour vous ou votre enfant, cliquez [ICI](#)

Pour vous inscrire à la formation en gestion naturelle du sommeil, cliquez [ICI](#)



Institut SOMNA  
[www.somna.ca](http://www.somna.ca)