

Préparez-vous

au sommeil hivernal et

économiser jusqu'à CHF 1'764.-!

Valable du 1<sup>er</sup> octobre  
jusqu'au 30 novembre 2013



La seule vraie recette du succès, du bonheur, de la jeunesse et de la beauté est à rechercher dans un sommeil sain et naturel. Le lit Hüsler Nest est purement naturel. Sentez-vous parfaitement à l'aise dans notre ingénieux système de couchage en bois, entouré de laine respirante et d'un agréable latex naturel.

Laissez-vous séduire:  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

**HÜSLER  
NEST™**

Le lit naturel suisse original.

## Des solutions de rêve

**Quand nous dormons, nous assistons à un moment ou un autre à une séance de cinéma. Mais nos rêves sont bien davantage qu'une simple distraction. Ils veillent à ordonner et désencombrer notre cerveau – et aussi à faire en sorte que nous puissions mieux affronter les situations difficiles du quotidien.**

«La semaine dernière, j'ai installé un nouveau local de consultation et de traitement. J'ai dû bien réfléchir afin de savoir où et comment je voulais placer les différents appareils d'analyse. Ce matin, je me suis souvenu que j'avais rêvé de tout ça et que j'avais trouvé dans mon rêve une bonne solution pour installer ces instruments. J'ai essayé dans mon cabinet et, effectivement, j'ai pu réaliser ce dont j'avais rêvé», raconte le Dr méd. h.c. **Günther W. Amann-Jennson**, psychologue du sommeil, auteur et directeur de l'Institut pour la psychologie et le coaching du sommeil à Frastanz, en Autriche. Il montre ainsi que nos rêves peuvent contribuer à trouver une solution à un problème de notre vie. Et ce n'est qu'une des nombreuses fonctions des rêves pour notre organisme.

### Parer aux situations d'urgence

«Les rêves sont très importants pour supprimer le stress psychique, émotionnel et social. Il y a plusieurs hypothèses scientifiques sur la fonction réelle des rêves. Mais de nombreux éléments restent en-

core inexplicables par la recherche», explique Günther W. Amann-Jennson. Les chercheurs sont confrontés à un problème de base: on ne peut pas mesurer les rêves. Ainsi, le souvenir des rêves et le vécu psychique ne sont accessibles que par interview. «Pourtant des recherches actuelles semblent indiquer que les rêves sont pour nous une sorte de leçon qui nous aide à nous préparer aux pires événements réels», explique-t-il en révélant les résultats des études les plus récentes. Les rêves seraient donc une sorte d'entraînement de sécurité pour les situations d'urgence. Si nous devons toujours composer avec des moments angoissants dans nos rêves, notre cerveau pourra réagir plus rapidement à des menaces dans la réalité, estiment les scientifiques. «Certains chercheurs partent du principe que les rêves nous aident à approfondir ce qu'on a appris en le revivant plus ou moins pendant le sommeil», explique ce spécialiste du sommeil en développant les résultats des recherches. «Pour ma part, je pense que les rêves sont souvent



**Nous rêvons jusqu'à deux heures par nuit.**

une forme de thérapie de vie et de l'esprit qui nous aide à nous sortir le mieux possible des exigences de la vie réelle et à nous développer personnellement sur tous les plans, spirituel aussi», explique-t-il pour résumer son opinion sur les rêves.

### **Mieux utiliser les rêves**

Toutefois, nous ne pouvons pas réellement nous souvenir tous les matins de tout ce dont nous avons rêvé. «Le souvenir des rêves est dépendant de plusieurs facteurs comme la personnalité, la mémoire, des facteurs cognitifs, la créativité et la fantaisie, le comportement et la psychologie du sommeil, les événements de la vie et le stress de la journée mais aussi, et c'est important, de sa propre attitude par rapport aux rêves», dit Günther W. Amann-Jennson. Qui en est convaincu: «Si l'on arrive à bien se remémorer ses rêves, on pourra les utiliser dans sa vie en cas de nécessité.» Son rêve mentionné en entrée l'illustre bien. Mais comment réussit-on à se souvenir de ses rêves? «Différentes mé-

thodes permettent d'améliorer la mémoire des rêves. On peut citer le training autogène, la méditation, la suggestion et des affirmations avant de s'endormir, par exemple en se répétant: «je me rappellerai de mes rêves en me réveillant», «mes rêves sont importants pour moi». Cependant, il est également important, après le réveil, de rester tranquillement couché encore quelques minutes en gardant les yeux fermés et de se remémorer le rêve», conseille le psychologue du sommeil. Mais il y a un principe de base: les rêves importants subjectivement et intenses au niveau des sentiments restent mieux en mémoire que les rêves banals et sans couleurs.

### **Tout le monde rêve**

Certaines personnes prétendent qu'elles ne rêvent jamais. Mais ce n'est pas vrai, Günther W. Amann-Jennson en est certain. Souvent, on ne se souvient tout simplement pas de ses rêves de la nuit. Dans la recherche sur le cerveau et la conscience, on estime qu'il s'agit là d'une sorte de mécanisme de protection du cer-

veau. A comprendre ainsi, selon Günther W. Amann-Jennson: le psychisme humain perçoit les rêves bizarres de manière aussi réelle que la réalité vécue éveillée. La personne qui rêve ressent et éprouve la même chose que la personne réveillée. En-

### **Le cerveau ne dort jamais**

On a mesuré l'activité cérébrale durant l'activité de rêve lucide et on a constaté que les rêves ont activé le cerveau de la même manière qu'une action effectivement réalisée et les dernières connaissances le confirment. L'étude a ainsi apporté une fois de plus la preuve que notre cerveau ne dort pas pendant le sommeil mais est très actif. Et effectivement, un regard dans l'histoire de la science montre que de nombreuses découvertes novatrices sont apparues à leur auteur durant un rêve.

semble, les deux processus forment ce que l'on appelle de manière simplifiée la conscience de l'homme. Le psychisme pourrait alors avoir établi un «mécanisme de protection de l'oubli des rêves». Car si le monde des rêves faisait également partie de la mémoire, on ferait un va-et-vient incessant et inextricable entre la réalité et les rêves. Qu'est-ce qui est réel et quand l'homme est-il dans un rêve? – «Ce ne serait plus clairement délimité», estime le psychologue. Il y aurait alors le risque que tout notre «être» plonge dans un vrai chaos. Pour cette raison, le cerveau veille peut-être à ce que l'on ne se souvienne des rêves que si l'on est directement tiré d'une phase de rêve ou que l'on exerce de manière spécifique le souvenir des rêves.

### Pouvoir se souvenir des rêves, est-ce important?

Mais qu'apporte donc exactement l'«exercice de la souvenance des rêves»? «Le «rêve lucide» permet de pénétrer dans ses propres rêves. On comprend que l'on rêve pendant le rêve», explique Günther W. Amann-Jennson. On ne sait pas scientifiquement combien de personnes

savent naturellement «rêver de manière lucide». Mais le «rêve lucide» gagne en importance: toujours plus de psychologues, de médecins du sport et de médecins utilisent pour leurs thérapies cette technique qui s'apprend. Pour diminuer le stress, en cas de problèmes relationnels, comme en thérapie sexuelle, mais avant tout pour accroître les performances dans le sport. On peut en outre considérablement améliorer la qualité du sommeil, et donc la récupération, en entraînant le pilotage conscient des rêves, ajoute le spécialiste du sommeil.

### Jusqu'à deux heures de «cinéma» par nuit

«Nous les hommes rêvons au total 1,5 à 2 heures par jour», dit le spécialiste qui explique ainsi la dramaturgie de la nuit: «Dans le premier tiers de la nuit, le sommeil profond domine. Il est très important pour la régénération physique. Les deuxième et troisième tiers de la nuit sont composés de beaucoup de sommeil paradoxal ou sommeil des rêves. Ces rêves sont importants, entre autres, pour le traitement des événements de la journée ainsi

### Biographie



Le Dr méd. h.c. Günther W. Amann-Jennson, psychologue du sommeil, auteur et directeur de

l'institut pour la psychologie et le coaching du sommeil à Frastanz en Autriche, est un spécialiste réputé dans le domaine du sommeil sain et orienté sur la nature depuis plus de 25 ans.

que pour notre santé psychique.» Les rêves pourraient donc agir aussi bien positivement que négativement sur la qualité de notre sommeil, sur notre organisme et sur notre santé. Si quelqu'un fait tout le temps de mauvais rêves et en prend conscience, il deviendra rapidement nerveux, irrité, stressé ou angoissé durant la journée. L'inverse est aussi vrai.

«Quelqu'un qui dort mal, qui est dérangé dans son sommeil ou qui dort trop peu a



# Holle

**Qualité, fraîcheur et diversité depuis 80 ans !**



**L'un des plus anciens fabricants européens d'aliments pour bébé fête son anniversaire. Holle, c'est 80 ans de produits en qualité biodynamique ! Toujours installés en Suisse, notre pays natal, nous sommes aujourd'hui leader de l'alimentation infantile Demeter.**

Laits infantiles, flocons de céréales, petits pots, huile pour aliment bébé, tisanes et biscuits... nous comptons maintenant plus de 60 produits, commercialisés dans 41 pays à travers le monde. Le secret de notre réussite : depuis sa fondation, en 1933 à Arlesheim, Holle suit les principes de l'anthroposophie et exclut totalement les additifs et conservateurs chimiques. À l'origine spécialisée dans le pain, les céréales en grains et flocons et les céréales infantiles, Holle AG (société par actions) fut la première entreprise à proposer ces produits en qualité biodynamique et la première au monde à recevoir le label Demeter, en 1951. Holle exclut de A à Z – du champ jusqu'au produit fini – l'emploi de pesticides et d'engrais chimiques. Nos matières premières, produits intermédiaires et produits finis, tous en qualité bio, sont systématiquement contrôlés. [www.holle.ch](http://www.holle.ch)



en général des phases de rêves perturbées», dit le spécialiste autrichien.

### Source d'inspiration

Les rêves peuvent être une source d'inspiration. Notamment pour les artistes. On dit ainsi que c'est en songe que le Beatles Paul McCartney aurait imaginé la mélodie de «Yesterday». Et le chimiste allemand August Kekulé aurait découvert la formule hexagonale du benzène en rêvant ... d'un serpent qui se mord la queue. Mais même si vos rêves ne vous inspirent pas les meilleures idées commerciales ou les plus grands chefs-d'œuvre de tous les temps, vous pouvez toujours profiter de leurs influences créatives.

Les rêves ont en effet souvent un effet stimulant, que ce soit pour entreprendre un voyage inédit ou se lancer dans une nouvelle activité de loisir. Ils peuvent aussi aider à résoudre certains problèmes. Vous avez peut-être égaré la clé de votre voiture? Qui sait si votre prochain rêve ne vous révélera pas où elle se trouve! Mais à quoi servent toutes ces belles idées si elles s'évaporent dès la première sonnerie du réveil? Pour éviter de les oublier, écrivez votre rêve dès que vous vous réveillez. Pensez donc à mettre un bloc-notes et un crayon à côté de votre lit le soir avant de vous coucher. Vous pourrez ainsi noter vos souvenirs de rêve en restant sous la couette et replonger ensuite dans les bras de Morphée pour de nouvelles aventures.

### Les meilleurs conseils et possibilités de traitements

Les meilleurs conseils pour un sommeil réparateur donnés par **Martin Tschumi**, droguiste diplômé ES et propriétaire de la droguerie Droga Tschumi à Soleure.

- Faire une coupure consciente avec le quotidien.
- Eviter les effets négatifs du bruit et de la lumière.
- Manger léger, en particulier le soir, respectivement avant d'aller au lit.
- Aménager sa chambre et son lit de manière à se sentir bien. Le principe «moins il y en a, mieux c'est» est particulièrement valable pour la chambre à coucher.
- Garder une température ambiante agréable et plutôt fraîche.
- Respecter des heures de coucher régulières.
- Avoir une consommation d'alcool, de nicotine, de caféine ou de médicaments aussi basse que possible.

### Les meilleures possibilités de traitement du droguiste

Les préparations naturelles pour le sommeil, contenant en particulier de la valériane, du houblon, de la passiflore ou de la mélisse sous forme de comprimés, d'essences spagyriques ou de gouttes à avaler offrent un bon soutien et permettent déjà souvent une nette amélioration de la situation. Une tisane apaisante ou à la rigueur un bain calmant le soir peuvent aider à mieux s'endormir et à calmer un peu tout l'organisme. Les sels de Schüssler, en particulier les n<sup>os</sup> 5 et 7, aident à influencer positivement l'endormissement.



## Peur des examens ?

**Valverde® Détente Comprimés pelliculés** – avec une combinaison équilibrée d'herbe de passiflore, racines de valériane, feuilles de mélisse et racines de pétasite.

Une aide végétale en cas de

- tension nerveuse
- agitation
- peur des examens



Veuillez lire la notice d'emballage.



### Rêves les plus fréquents et questions qu'il faudrait se poser

– **Tomber sans fin:** ai-je visé trop haut? Ai-je pris trop de risques, ma situation n'est-elle pas stable? Mes idées sont-elles réalistes, dois-je peut-être revenir sur terre?

– **Je suis en train de passer un examen:** est-ce que je me sens mal ou pas du tout préparé à affronter une situation difficile?

– **Un proche est mort:** peut-être ai-je peur qu'une telle chose ne se produise pour de bon? Comment pourrais-je encore vivre sans cette personne?

– **Voler comme un oiseau:** suis-je libéré des contraintes matérielles ou des charges terrestres? Est-ce que je suis en retrait et que j'essaie de me libérer de ma dure réalité?

– **J'arrive en retard à un rendez-vous:** ai-je peur de ne pas réussir quelque chose?

– **Je suis nu parmi des gens:** est-ce que je m'expose trop fortement et que je me ridiculise ainsi? Où dois-je davantage me protéger dans mes relations? Comment est-ce que je fixe la proximité, la distance, la confiance dans mes relations?

– **Je recherche frénétiquement des WC:** ai-je un besoin pressant que les circonstances ne permettent pas de satisfaire?

– **Une bête féroce me menace (par ex. un ours)/Je dois fuir quelque chose:** est-ce qu'une force de la nature me menace? Quelles relations ai-je avec mes pulsions et mes instincts? Est-ce qu'ils m'envahissent? Est-ce que je les ignore?

Il est préférable de recourir aux principes actifs chimiques uniquement en mesure d'accompagnement sur une courte période ou en cas de troubles aigus du sommeil. L'objectif est clairement de retrouver le rythme naturel de sommeil et de le favoriser avec des mesures douces et des produits naturels. Je recommande toujours d'utiliser d'abord des produits naturels avant d'avoir recours à des produits plus forts car les produits chimiques peuvent aussi fatiguer durant la journée et le cerveau risque alors de plonger dans le sommeil de manière abrupte. Et il ne faut pas négliger le risque de dépendance.

#### En cas de problèmes de réveils nocturnes

En plus des produits naturels cités, on devrait également observer son horloge interne en cas de réveils nocturnes. Les organes sont aussi actifs la nuit et peuvent présenter de légers troubles du fonctionnement qui contribuent assez souvent aux réveils nocturnes. Ainsi, en cas de

légères perturbations du foie, on peut activer ce dernier avec des remèdes naturels comme le chardon-Marie, la dent-de-lion ou l'artichaut. Cela permettrait d'empêcher les réveils typiques de problèmes de foie qui se produisent régulièrement entre une et trois heures du matin. Demandez conseil à votre droguiste.

#### En cas de mauvais rêves ou de cauchemars

Un sommeil perturbé ou des cauchemars ont très souvent des liens avec le quotidien. Si l'on est très stressé ou que l'on a des idées noires, cela peut avoir des incidences sur la qualité du sommeil. On peut alors obtenir un certain équilibre et une harmonisation de la constitution psychique avec des remèdes naturels, comme par exemple le millepertuis ou l'extrait de rose. Mais il s'agit aussi simultanément de veiller à réduire les facteurs de stress et de troubles connus. Il faut si nécessaire avoir recours à des spécialistes.

#### Si l'on se réveille le matin avec l'impression de ne pas être reposé

Cette impression indique un sommeil perturbé, un manque de sommeil ou une phase de sommeil profond insuffisante. En plus des mesures citées, on peut essayer de casser certains schémas. Par exemple arrêter de regarder la télévision avant d'aller au lit ou se coucher une heure plus tôt que d'habitude. Il faut en principe veiller à ce que le corps reçoive des signaux, les respecte et prendre des mesures individuellement en conséquence. Un sommeil sain est vraiment important pour la récupération de tout l'organisme, la mise à disposition de l'énergie du corps et pour le bien-être général.

Texte: Ann Schärer / trad: mh

Photos: Corinne Futterlieb,

Flavia Trachsel, fotolia.com