



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Un sommeil profond et réparateur grâce à  
l'Ayurvédā**



## Un sommeil profond et réparateur grâce à l'Ayurvéda

### La classification des troubles du sommeil

**Clara :** Aujourd'hui, on va plonger dans le monde du sommeil et de ses énigmes, et plus précisément de ses problématiques. C'est une thématique qui peut absolument tous nous concerner à certains moments de notre vie. Avant de rentrer dans les détails, est-ce que vous pouvez nous expliquer comment l'Ayurvéda appréhende et classe les troubles du sommeil ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Pour l'Ayurvéda, soit on dort, soit on ne dort pas. Lorsqu'on ne dort pas, il s'agit de maladies qu'on appelle **Anidra** :

- « **A** » qui est un privatif ;
- « **Nidra** » qui signifie sommeil.

Il existe différents troubles du sommeil :

- Si vous **n'arrivez pas à vous endormir** ;
- Si vous vous **réveillez pendant la nuit** ;
- Si vous vous **réveillez après 3-4 heures de sommeil**, et que vous **n'arrivez définitivement plus à vous rendormir** ;



- Si vous avez **des nuits hachées** ;
- Si vous avez **des nuits perturbées avec des cauchemars**.

Il peut donc y avoir une **absence de sommeil** ou un **endormissement difficile**, des **réveils pendant la nuit** ou encore une fois des **réveils définitifs** alors que la personne ne s'est pas suffisamment reposée.

En Ayurvêda, on va tout mettre dans la même catégorie appelée **Anidra**, et qui signifie « *impossibilité de dormir* ».

## **A chaque dosha, son trouble du sommeil**

**Clara** : On peut donc penser au **yoga Nidra**, qui contient le mot **Nidra**. On sait que l'Ayurvêda est vraiment fabuleuse pour sa capacité à répondre spécifiquement à des problématiques, presque de façon individuelle et sur-mesure. Et justement, comment les déséquilibres des doshas peuvent affecter le sommeil ? Et quelles sont les stratégies ayurvédiques pour établir leur équilibre ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il peut s'agir d'un problème qui peut toucher plusieurs doshas.

## **Les troubles du sommeil liés à Vata**



La plupart du temps, les troubles du sommeil sont souvent liés à un trouble type Vata, donc l'élément air et éther, ce qui correspond à une **suractivité de l'organisme**. L'organisme n'arrive pas à se mettre au repos. Il y a une hypertension qui fait que la personne n'arrive pas à dormir.

Les troubles de sommeil du type **Vata** vont être caractérisés par le fait de :

- **se réveiller entre 2 et 3 heures du matin ;**
- **d'avoir réellement des insomnies.**

Dans ces cas-là, le dosha **Vata** est donc en excès, en particulier en raison de **Prana Vata** qui est un sous-dosha se situant dans la tête, et qui gère à la fois **le mental** et **le système nerveux central**. On voit donc bien le lien avec le sommeil. Dès que l'on est perturbé par quelque chose, que l'on a des soucis au travail, on va avoir des difficultés à dormir ou l'on se réveille en pleine nuit. La personne va également avoir des pensées incessantes et des pensées négatives. Elle se réveille, réfléchit, ce qui est vraiment caractéristique des troubles du sommeil de type **Vata**.

Les troubles du sommeil de type **Vata** sont les plus courants.

## Les troubles du sommeil liés à Pitta

Il existe aussi des troubles du sommeil de type **Pitta**. Les personnes ayant un excès de **Pitta** vont avoir des difficultés à s'endormir. Il y a un cycle des **doshas**, qui arrive deux fois dans la journée.



**Le cycle Pitta arrive le soir, entre 10h et 2h du matin.** On conseille souvent de se coucher avant le cycle **Pitta** pour pouvoir trouver le sommeil. Les personnes avec un excès de **Pitta** vont donc avoir une réelle difficulté à s'endormir. Par exemple, elles vont aller se coucher à 10h et ne s'endormir qu'à 1h du matin, le sommeil va donc être écourté. À six heures du matin, elles vont se réveiller et ne plus avoir besoin de 1 voire 2 h de sommeil en plus. Ce sont des phénomènes qu'on va trouver couramment l'été, à cause du changement de sécrétion de nos neurotransmetteurs.

La personne aura **tendance à faire des cauchemars**. Cela peut être le cas des enfants. Ça peut être soit lié à de la peur, soit lié à **Pitta** présent en excès.

**Pitta** peut également être excessif à cause de:

- **raisons intellectuelles**, telles que **la colère** ou **l'angoisse**, ce qui provoque une **surchauffe intérieure** ;
- d'une **surchauffe de la chambre** ou du fait de **trop de couvrir** ;
- du fait d'**avoir des sueurs nocturnes**.

Il peut donc y avoir des facteurs divers et variés.

## Les troubles du sommeil liés à Kapha

Ils sont moins considérés comme des troubles du sommeil, mais pour nous, en Ayurvêda, on va trouver que ce sont des troubles du sommeil lorsque **Kapha** est excessif.



Là, on va avoir un sommeil qui est trop long. Pour nous, il y a une problématique si l'individu a besoin de 10 heures de sommeil par nuit. Beaucoup de personnes disent « *Depuis que je suis petite, c'est comme ça* » mais c'est souvent lié à **l'hygiène de vie** ou à **des excès émotionnels qui sont compensés pendant la nuit par un retrait**.

Et surtout, la personne va avoir **des difficultés de réveil**, des difficultés à se lever, avec ces fameuses expressions qu'on a toutes entendues : « *Il me faut un treuil pour me lever le matin* ».

C'est un problème de sommeil au final, mais en excès.

## Les troubles du sommeil aux différents stades de la vie

**Clara** : J'imagine qu'au cours de notre vie, on peut avoir différentes problématiques qui peuvent nous concerner, soit à l'adolescence ou à différents âges.

**Joyce Villaume-Le Don** : Les problèmes de sommeil sont souvent liés soit à l'âge adulte à cause des soucis, soit lorsque les personnes vieillissent. Les cycles des doshas, c'est aussi tout au long de la vie :

- Dans l'enfance, il n'y a normalement **pas de problème de sommeil**, quoiqu'on retrouve ces tendances de beaucoup dormir.
- Lorsque la personne est au pic de son âge **Pitta**, soit autour de 35 ans chez un adulte, c'est là où il y a le plus risque d'insomnie de type **Pitta**, où ces dernières peuvent être liées à tous les soucis de la vie.



- Après la soixantaine, il peut y avoir de nouveaux troubles du sommeil qui arrivent, avec un **écourtement du cycle du sommeil**. Les personnes se lèvent à 4h-5h du matin, et ont besoin de sieste dans la journée.

## Les causes des troubles du sommeil

**Clara :** Quand on regarde un enfant dormir, on a l'impression qu'il converse avec les anges, que son sommeil est imperturbé ! On a tous envie de retrouver ce sommeil réparateur. Est-ce que vous pouvez peut-être expliquer quels sont les principaux facteurs qui peuvent perturber ce sommeil, selon la perspective ayurvédique ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Souvent, les gens ne font pas nécessairement le lien avec les causes et leurs troubles du sommeil. C'est une généralité en consultation : une fois sur deux, les éléments que je mets en avant sont des éléments que la personne connaît déjà, mais soit l'impact de ce qu'elle fait n'est pas connu, soit ce n'est pas pris au sérieux.

### Les excitants

En premier lieu, on va avoir **des excitants**. Les excitants mettent à peu près 6 heures à être évacués par le système.

Parmi eux, voici la liste de quelques uns à éviter :

- La **caféine** met 6 heures avant d'être divisée par 2 dans votre corps. On conseille de ne pas prendre de caféine après 17 h ou même plus tôt, en fonction de votre heure de coucher.



- Même chose pour **la théine**. Personnellement, mes insomnies les plus importantes que j'ai pu faire étaient liées à de la théine en Inde, à cause du **chai**. C'est un **thé noir** infusé dans du **lait** et du **sucre**. C'est extrêmement fort. Je n'aurais jamais pensé qu'à 2-3 heures du matin, en ayant pris ça en fin d'après-midi, cela m'empêcherait littéralement de dormir ! Le **sucre**, étant plutôt un sédatif, aide à dormir. Et le **lait** aussi.
- Les **boissons énergisantes** ou contenant de la **caféine**, telles que le **Coca**.

## Les autres facteurs qui perturbent le sommeil

Parmi les autres causes de troubles du sommeil, on retrouvera :

- **Certains médicaments**, comme **la cortisone**.
- Le fait de **trop manger avant de dormir** ou **de ne pas manger avant de dormir**. Dans le premier cas, la personne se sent lourde et le corps n'arrive pas à se reposer, et dans le deuxième cas, la personne se réveille en ayant faim.
- Cela peut être lié à **un manque d'activité physique, en plus d'un stress intellectuel**. C'est l'une des causes les plus fréquentes. La personne ne se fatigue pas assez physiquement et son esprit tourne à 100 km/h. La personne se couche alors sans que le corps soit fatigué et l'esprit continue à être hyperactif. Ce



cocktail donne des insomnies. On peut aller faire du sport et ça diminue le stress intellectuel.

- Cela peut également être un **excès d'activité en général.**
- Cela peut être lié à **une literie ou des oreillers inconfortables.**

Et puis, bien sûr, il y a l'**anxiété** et les **causes psychologiques** qui peuvent également donner des problèmes de sommeil.

## Les traitements ayurvédiques

### Les plantes de la pharmacopée ayurvédique

**Clara :** Allons du côté des remèdes naturels que vous pouvez nous présenter ou des herbes ayurvédiques que vous avez identifiées qui peuvent justement être plus efficaces pour améliorer la qualité ou la quantité de sommeil.

**Joyce Villaume-Le Don :** Il faut juguler et éliminer la cause de nos troubles du sommeil. Sinon, on donne une information au corps et on va lui donner une autre information pour qu'il dorme. Quand on élimine la cause, il y a quand même 50% du traitement qui est fait !

Il y a des choses très simples et des choses qu'on peut faire à la maison :



- On peut prendre du **lait**. En France, le **lait** a mauvaise presse et je trouve que ce n'est pas toujours justifié. Le **lait** est un excellent nutritif cérébral. C'est un sédatif.

Posologie : Mélanger du **lait** avec de la **noix de muscade**, une épice typique pour bien dormir. Consommer cette boisson chaude.

## **Le lait dans les traitements ayurvédiques**

Le **lait** se consomme toujours chaud, sauf si vous voulez faire une indigestion, ou sauf si on va l'utiliser froid pour des raisons thérapeutiques très précises. Le **lait** est très refroidissant pour le corps, il est lourd, et il a une tendance à avoir besoin d'une aide pour être métabolisé correctement.

Le lait se consomme toujours seul en Ayurveda puisqu'il a tendance à être incompatible avec beaucoup de choses comme le **sel**, la **viande**, le **poisson**, le **yaourt**, tout ce qui est acide. Il a tendance à cailler et à être indigeste.

Une fois qu'il est métabolisé correctement, c'est formidable comme **régénération pour le corps**. On le boit toujours **chaud**, si possible **bouilli**, et **toujours seul**, pour qu'il soit plus digeste.



- On va aussi avoir des **médicaments ayurvédiques** :
  - **Brahmi Ghee**. On rappelle que le **ghee** est un **beurre clarifié**. On s'en sert de base pour mettre des plantes à l'intérieur, les conserver et les potentialiser.

**Posologie** : on peut en prendre une cuillère à café, sous forme liquide, le soir avant de se coucher.



## **Pour dormir, réveillez votre cerveau !**

L'idée, c'est de donner des **toniques cognitifs** et non pas d'essayer d'endormir le cerveau. C'est très important !

C'est contre-intuitif pour la médecine moderne qui a tendance à vouloir ralentir. Attention, ça ne veut pas dire qu'on essaie d'accélérer le cerveau. On essaie de mieux le faire fonctionner.

On va essayer de donner toutes les ressources au cerveau pour qu'il puisse se mettre en off, parce que souvent, c'est qu'il est épuisé.

C'est pour ça qu'il y a des gens qui ont pu expérimenter le fait d'être épuisé et pourtant de ne pas réussir à dormir. Ce n'est pas nécessairement une question d'hyperactivité ou même de fatigue, c'est une question de bonne production de neurotransmetteurs par le cerveau.

Donc nous, on va nourrir le cerveau !

- **L'huile essentielle de lavande.**

**Posologie :** À diffuser dans votre chambre ou mettre quelques gouttes sur vos draps. Il est possible de prendre une goutte en interne le soir avant de se coucher.



- **Un mélange à base de Brahmi et de Jatamansi.** C'est l'un de mes mélanges préférés !

**Posologie :** Mélanger ces deux plantes à part égale dans de l'eau ou du **lait** et prendre une cuillère à café de ce mélange avant de se coucher. Si vous vous réveillez la nuit, vous pouvez en reprendre.

- **L'ashwagandha.** Son nom latin est *Withania somnifera* !

**Posologie :** prendre au maximum une cuillère à café avant de se coucher ou pendant la nuit.

**NB :** *Tous ces remèdes peuvent être accompagnés de substances calmantes et régénérantes, comme du **lait**, qui viendra potentialiser la plante.*

Ces remèdes vont vous éviter d'être léthargique le lendemain matin. En effet, si vous prenez des substances somnifères pour ralentir et arrêter l'activité cérébrale, le matin, vous allez le sentir. Cela crée sur le long terme des **troubles de mémoire**, des **troubles de l'attention** et des **troubles de la concentration**.

**Ce qu'il faut ajouter ou retirer de votre assiette**

**Clara :** Est-ce qu'il y a des aliments à favoriser ou à éviter justement au dîner pour favoriser un sommeil réparateur ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Il y a des choses qui vont vous paraître étranges parce qu'en diététique moderne, il y a des visions très manichéennes des aliments. Il y a les bons aliments et les mauvais aliments.



Pour nous, tout dépend des contextes. On pense qu'un aliment, c'est comme une personne. Il a des qualités et aussi des défauts. Il faut savoir quand les utiliser !

Voici les aliments que l'on va favoriser :

- Le **vin**, en quantité modérée. L'alcool est considéré comme étant très mauvais pour la santé, ce qui est vrai, mais en petite quantité, l'**alcool fermenté** et **notre vin national** possèdent bien des propriétés. Certaines études mettent en avant leur impact positif sur le cœur. On peut donc considérer un ou deux verres avant de se coucher. **Bien sûr, cela ne doit pas être quelque chose d'habituel.**
- Le **fromage** est un aliment qu'on n'apprécie pas trop en Ayurvéda, puisqu'il s'agit de base d'un aliment incompatible, c'est-à-dire un mélange de **lait** et de **sel**. Ce n'est pas très digeste. Dans les textes classiques tels que le *Sushruta Samhita*, écrits par des sages indiens il y a 3 000 ans, il est décrit que le **fromage** aide le sommeil. En général, les produits laitiers ont tendance à favoriser le sommeil, voire l'excès de sommeil.

À l'inverse, pour avoir un bon sommeil, on va éviter tout ce qui est de l'ordre de la junk food, des aliments comme des chips, des pizzas, des choses qui sont à la fois **lourdes** et **très peu nutritives pour le corps.**

**Clara :** En tout cas, vous allez parler directement au cœur de beaucoup de Français avec le **vin** et le **fromage** ! Et pour le **vin**, j'imagine qu'on va plus se diriger vers du blanc ou du rouge que du rosé ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Nous, on conseille le **vin rouge** qui a toutes les propriétés qui sont décrites dans les textes. Avant, il y avait une certaine manière de préparer les



alcools. Rosé, blanc, je pense qu'à l'époque, ça n'existait pas ! Le plus proche, c'est clairement notre **vin rouge**.

## Les pratiques ayurvédiques favorisant le sommeil

**Clara** : Je voulais aussi aborder certaines techniques de relaxation que vous aviez ou de méditations spécifiques qui peuvent être recommandées pour améliorer la qualité du sommeil. On a évoqué assez rapidement le **yoga Nidra**, mais j'imagine qu'il y a aussi pléthore d'autres outils.

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour améliorer le sommeil, cela va dépendre de la cause.

Si vous prenez trop d'excitants, ça ne sert à rien de faire du **yoga Nidra**. La quantité de caféine et de théine que vous avez dans le sang ne va pas diminuer parce que vous faites du **yoga Nidra**. Le **yoga Nidra** va être utile lorsqu'il y a des **causes psychologiques de l'hyperactivité**. Cela va être utile pour un certain nombre de types d'insomnie ou de causes d'insomnie.

### Les mantras

Il existe différents mantras utiles en cas de troubles du sommeil.

- Le mantra RAM est conseillé pour toutes les insomnies qui sont liées à des causes psychologiques. Il correspond à la fréquence du **troisième chakra**. Le troisième chakra se situe au niveau de l'estomac et du pancréas. Il produit l'ensemble de notre émotivité, de la joie à la colère, à l'irritabilité ou à la peur



quand le ventre se sert. C'est quand vous êtes au repos que vous sentez tout l'émotionnel qui a été accumulé pendant la journée et du coup cela peut provoquer des troubles du sommeil. Pour réguler ce chakra-là, on va conseiller le mantra RAM contre l'insomnie, les cauchemars, l'anxiété.

Ce mantra donne beaucoup de courage, de force, et donc peut être utilisé contre les insomnies et en particulier les insomnies de type **Vata**, celles où l'on se réveille la nuit, où l'on cogite, où l'on a des pensées négatives.

- Le mantra SHAM est un mantra très calmant et que l'on va faire dans les cas où la personne a un excès de Pitta. On va le retrouver parce qu'il y a une **surchauffe intérieure**, des **raisons émotionnelles**, des **raisons climatiques** ou des **raisons d'hyperactivité**.

## Le yoga

On ne va pas recommander n'importe quel yoga. Si vous faites de l'**Ashtanga yoga**, du **Power yoga**, ou au pire du **Bikram yoga**, vous n'allez pas vraiment mieux dormir.

Le **Yin yoga**, le **Hatha yoga** ou le **yoga Nidra** peuvent beaucoup aider.

Le **yoga Nidra** a clairement des impacts positifs sur le sommeil. Pour les personnes qui n'en font pas, vous pouvez simplement vous allonger sur le sol et faire des inspirations, expirations profondes en vous connectant sur votre souffle.

## Les pranayamas



On va conseiller des exercices de *Pranayama* tels que :

- *Anulom Vilom*, qu'on appelle aussi *Nadi Shodhana*. C'est la respiration alternée de narines pendant cinq minutes.
- *Brahmari*, qui est la respiration de l'abeille. On va fermer les yeux, fermer les oreilles et faire le son de l'abeille. Ce son a une tendance à recentrer la personne.

## Les inhalations et autres pratiques

On va également conseiller de pratiquer *Nasya*, c'est-à-dire des **inhalations**. On peut commencer avec de l'**huile de coco** ou du **ghee**.

On peut aussi mettre du **brahmi ghee** dans le nez. A chaque fois, on va mettre quatre gouttes dans chaque narine.

La **méditation** peut aussi aider à se recentrer. On ferme les yeux et on va se donner 20 minutes pendant lesquelles on va penser le **mantra OM**. C'est une **méditation tridoshique**. On peut l'associer à des **mudras**, c'est-à-dire différents exercices avec les doigts, pour favoriser l'impact sur le sommeil.

## L'état de conscience Tamas



**Clara :** J'ai trouvé une citation d'un ancien texte d'Ayurvéda, le *Charaka Samhita*, qui dit que « *lorsque l'esprit se retire de ses activités, alors l'individu dort* ». On a vraiment ce parallèle avec le petit vélo qui tourne dans la tête ainsi que ce stress et cette anxiété qui viennent paralyser les personnes. Est-ce que l'Ayurveda, justement, propose quelques solutions en plus de celles que vous avez évoquées précédemment ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Pour que les personnes comprennent bien ce dont le texte classique parle, il s'agit de se retirer de ses activités, c'est-à-dire perdre conscience. C'est un état de conscience qu'on appelle **Tamas**, qui est d'ailleurs très peu valorisé, sauf pour le sommeil. **Tamas** c'est être léthargique, être non conscient de soi-même. C'est quelque chose contre lequel l'individu et l'Ayurvéda essayent de lutter pour que la personne soit bien psychologiquement lorsqu'elle est éveillée. Il est cependant nécessaire, si on veut dormir. Lorsque la personne a un développement spirituel, elle va moins dormir parce que **Tamas** chute de plus en plus, c'est-à-dire son inconscience chute de plus en plus.

## La routine idéale pour un sommeil réparateur

**Clara :** Est-ce qu'il existe une routine spécifique pour améliorer notre sommeil ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Pour le sommeil, il y a des petites choses que l'on peut faire :

- **Bien dormir dans le noir.** Il faut faire attention qu'il n'y ait pas de lumière extérieure ou de lampes. **Le noir, c'est thamassique.** Le fait d'être dans le noir invite à la léthargie et au sommeil.
- **Prendre le soleil et, si possible, dans les premières heures de la journée.** Cela va signifier au cerveau la différence jour-nuit. C'est très important pour réguler



le sommeil. Chez nous, on a des heures de soleil qui changent vraiment d'une saison à l'autre, ce qui n'est pas le cas dans des pays comme l'Inde. Par conséquent, en hiver, on a sommeil extrêmement tôt et en été, on a sommeil extrêmement tard, voire parfois on se couche et on n'a pas de sommeil.

Cette alternance jour-nuit est importante pour réguler le sommeil. C'est important de marquer de manière nette cette différence, quitte à vraiment obturer la lumière dans la chambre voire faire de la **luminothérapie** pendant la journée. Encore une fois, c'est une sorte de boost cognitif.

- **Bien se dépenser physiquement dans la journée.** On conseille une dépense de 2h30 de sport par semaine, ce qui correspond à 20 minutes par jour. On conseille de faire moins, mais très régulièrement.
- **Bien dormir entre 10h et 2h du matin.** Ce sont les heures **Pitta** dans lesquelles la personne va digérer et assimiler tout ce qui s'est passé dans la journée. Et c'est là où l'on a les cycles du sommeil les plus régénérateurs.

La température corporelle est aussi la plus basse à ce moment-là. Plus votre température corporelle est basse, plus il est facile de dormir. Ces heures-là sont vraiment importantes. Si vous vous couchez à 1h du matin et même si vous avez 8h de sommeil, vous avez perdu une partie de votre capacité à vous régénérer.

En Ayurvédā, le sommeil, c'est le premier élément de la santé. Il n'y a rien d'autre qui soit plus important pour nous pour être en bonne santé. Même l'alimentation vient derrière, c'est dire !

On considère que quand une personne est malade, la première chose c'est de régler le sommeil, et ce, quelle que soit la maladie. C'est vraiment quelque chose sur lequel il



faut essayer de **préserver une qualité maximale**. Le sommeil repose l'immunité, notamment ce qu'on appelle l'*agni*, l'immunité, le feu digestif, et aussi la santé physique, c'est-à-dire l'équilibre des doshas.

Un problème de sommeil va aggraver dans tous les cas **Vata**, voire **Pitta**. La personne s'expose ensuite à des maladies de ce type-là. Cela affecte aussi **la santé mentale**, la capacité à faire tout ce qu'on a à faire dans la journée et aussi **un équilibre émotionnel**.

Le sommeil, c'est vraiment une priorité en termes de santé pour l'Ayurvédā !

## Message important

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**