**Le sommeil, facteur clé du bien-être**

 Un français sur trois souffre de troubles du sommeil. Cela ne se résume pas qu’aux insomnies, mais également aux sommeils non réparateurs, aux difficultés à s’endormir ou encore à la sensation de fatigue au réveil.

**Pourquoi sommes-nous fatigués ?**

Dans la plupart des cas, la fatigue ressentie n’est pas due à un manque de sommeil. Pourtant, entre vie privée et vie professionnelle, on est souvent amené à penser que si nous dormons peu, c’est par manque de temps. Toutefois, tentons d’analyser les choses plus en profondeur.

Comme pour beaucoup de maladies du XXIème siècle, les troubles du sommeil sont intimement liés au stress. Se lever tôt le matin, préparer les enfants, courir au travail, rester bloqué(e) dans les embouteillages ou les transports, avoir une dure journée, enchaîner les rendez-vous, rentrer chez soi puis s’occuper de la maison et de sa famille, et de surcroît gérer nos petits tracas personnels ; tout cela est une véritable course quotidienne. Et celle-ci génère du stress. Or, le stress est tout ce qu’il y a de plus mauvais pour la santé, car ses effets négatifs se répercutent partout à travers le corps. Ainsi, il va retarder l’heure d’endormissement et/ou vous faire passer une mauvaise nuit. Cet instant n’aura donc pas été réparateur pour votre cerveau et ni pour votre corps, et c’est ainsi que la sensation de fatigue s’accumule.

D’autres facteurs quotidiens influent sur le degré de fatigue. Parmi eux ont recense notamment une alimentation non adaptée. Nous sommes nombreux à manquer de fer, de vitamines (B et C notamment), d’oligoéléments, sels minéraux, etc. Par ailleurs, le manque de lumière influe sur notre état et notre humeur, et peut expliquer une longue fatigue.

**Récupérer ses forces**

Pas d’inquiétude, il est souvent plus rapide de retrouver la forme que ce que l’on pense ! Plusieurs méthodes sont possibles. Pour commencer, l’hygiène de vie est indispensable : aérer la chambre, sortir, avoir une activité intellectuelle et physique, et ce tous les jours. Ce sont les bases d’un bon rythme de vie.

Ensuite, des méthodes douces existent afin d’aider les fatigues persistantes. Les plantes et des huiles essentielles sont par exemple souvent utilisées afin de relaxer et apaiser le corps et l’esprit afin d’être en bonnes conditions pour dormir. Ensuite, vous pouvez prendre des compléments alimentaires afin d’avoir un boost énergétique. Pour finir, des médecines douces peuvent vous accompagner dans votre quête du sommeil : méditation, acupuncture, réflexologie plantaire, ostéopathie, etc.