



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Insomnie



Description du cas

L'insomnie peut se définir comme une difficulté à dormir suffisamment ou une altération de la qualité du sommeil. Cette dernière a des conséquences néfastes sur la journée du lendemain (baisse de l'attention, mauvaise humeur, fatigue, somnolence...). Elle peut être engendrée par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes avec difficulté à retrouver le sommeil, ou des réveils matinaux précoces. Une personne qui souffre d'insomnie a souvent l'impression que son sommeil n'a pas été réparateur et elle ne se sent pas reposée au moment de se lever.

Parmi les causes possibles de l'insomnie, on retrouve des facteurs d'ordre psychologique comme l'anxiété ou la dépression, mais il convient de préciser que l'insomnie peut elle-même causer ces troubles et être à l'origine d'une détresse psychologique intense. L'hygiène de vie et l'environnement (luminosité, bruit) jouent aussi un rôle déterminant dans ce trouble du sommeil. Des gestes simples pour modifier son mode de vie suffisent alors à retrouver un sommeil de qualité. En outre, certaines maladies comme l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos ou des douleurs chroniques causées par des maladies articulaires (arthrite...) peuvent entraîner des problèmes d'insomnie. Il arrive aussi que les causes de l'insomnie ne soient pas identifiables. On parle alors d'une insomnie psychophysiologique ou « primaire ».

En moyenne, 20 à 30% de la population estime souffrir d'insomnie chronique, et 10% d'insomnie sévère. Les conséquences du manque de sommeil sur la santé peuvent être graves et entraîner un risque plus accru de développer un diabète ou une dépression. Les personnes insomniaques souffrent également plus facilement d'obésité, d'hypertension et de trous de mémoire. La somnolence diurne est également responsable d'accidents de la route ou d'accidents de travail parfois mortels. Quelle que soit la cause de l'insomnie, il est souvent nécessaire d'obtenir une aide adaptée et individualisée pour retrouver un sommeil et une qualité de vie acceptables.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande de Haute-Provence)	10	3 mL
	ESSENCE <i>Citrus sinensis</i> (Orange douce)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum camphora cineoliferum</i> (Ravintsara)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Nardostachys jatamansi</i> (Nard de l'Himalaya)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum majorana</i> (Marjolaine à coquille)	10	3 mL
	HUILE VEGETALE <i>Macadamia integrifolia</i> (Macadamia)	50	15 mL

Page 2 sur 4 - Formule Insomnie - version 190603

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale de Macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Mélanger les huiles suivantes dans un flacon de 30 ml et masser le plexus solaire et les poignets avant le coucher. Il est possible de compléter par 1 gélule d'HE par voie orale quelques heures avant d'aller dormir et 1 gélule au coucher (les gélules peuvent être préparées par un pharmacien) :

- HE marjolaine (*Origanum majorana*) = 25 mg
- HE ravintsara (*Cinnamomum camphora cineoliferum*) = 20 mg
- HE petit grain bigarade (*Citrus aurantium feuille*) = 10 mg
- HE lédon du Groenland (*Ledum groenlandicum*) = 5 mg



Précautions d'usage

HE d'orange douce :

- Peut être photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil dans les 6h qui suivent son application.

Conseils complémentaires

- Pour trouver le sommeil plus facilement, il est important de s'isoler dans un endroit calme, obscur, propre et rassurant. La température ambiante doit être modérée et ne doit pas dépasser 20 degrés dans l'idéal. Il est inutile de surchauffer la chambre en hiver car cela peut nuire à la qualité du sommeil.
- Il est primordial d'écouter son corps et de repérer les cycles naturels du sommeil, qui durent environ 1h30 chacun. Il est conseillé d'aller se coucher quand le corps envoie des signaux pour dire qu'il a sommeil, et au contraire de ne pas aller se coucher quand aucune fatigue ne se fait sentir. Dans le cas contraire, on risque soit d'attendre le prochain cycle pour s'endormir, soit de tourner en rond dans son lit sans parvenir à trouver le sommeil.
- Avant d'aller dormir, il vaut mieux éviter certaines activités comme prendre un bain chaud, faire du sport, ou regarder un écran (télévision, ordinateur, téléphone portable...), et de manière générale toute activité stimulante. Il est conseillé de préparer le corps au sommeil en faisant des activités calmes et reposantes comme lire un livre, écouter une musique douce, passer du temps agréable en famille, etc.
- Il est recommandé de manger léger le soir et d'éviter les aliments gras et sucrés difficiles à digérer. Dans la mesure du possible, privilégier le pain complet, les légumes, les bananes. Éviter de consommer de l'alcool, du thé ou du café, ainsi que du tabac, car cela pourrait exciter l'organisme et perturber les cycles de sommeil.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS

Page 4 sur 4 - Formule Insomnie - version 190603

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com