

# Le sommeil, élément fondamental

Un homme qui ne dort pas depuis plusieurs jours n'a plus de régulation thermique :

Il frissonne, grelotte et souffre de problèmes vasculaires de plus en plus grave. Il respire différemment et rencontre des problèmes de digestion ...

L'individu dont le sommeil est qualitativement et quantitativement suffisant possède intrinsèquement le principal facteur de santé.

Les facteurs destructeurs de santé, involontaires (stress, conflits, accidents) ou volontaires (sédentarisation, tabac, alcool, etc) auront infiniment moins de conséquence si l'individu a un sommeil qualitativement et quantitativement suffisant.

Il est donc fondamental de connaître les cause d'une insomnie, qu'il s'agisse d'insomnie d'endormissement ou d'insomnie de réveil ou encore du mélange des deux.

Causes de l'insomnie:

Causes alimentaires :

- abus de stimulants
- surcharge alimentaire au dîner
- dîner mal équilibré et carencé
- carence aminoacides- carence aminoacides
- carence phosphocalcique D3
- carence vitaminique groupe B
- carence en oligo-éléments

Causes Physiques :

- manque d'exercice physique
- souffrance physique et psychique
- stress, conflits, chagrin
- problèmes sexuels
- maladie

Causes liées au cadre du sommeil :

- insuffisance ou excès d'aération de la pièce
- literie en matériaux synthétiques
- lit trop dur ou trop mou
- emplacement du lit sur un lieu géopathogène
- bruit

Cette liste des facteurs n'est pas exhaustive mais elle souligne les causes les plus fréquentes, causes qu'il faudra nécessairement supprimer pour retrouver le sommeil.

Samourais3000

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le dimanche 29 février 2004**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/4199-sommeil-element-fondamental.html>