

Avec la chiropratique Dormez enfin sans sommifère!

Cette technique manuelle vous aide à retrouver le sommeil sans le moindre médicament.

Pour dormir, il ne suffit pas de fermer les yeux, il faut aussi avoir une colonne vertébrale en bon état ! C'est ce que dit la chiropratique, discipline manuelle qui propose une solution à de nombreux problèmes d'insomnie.

La colonne vertébrale, explique Martine Coffre, chiropraticienne, est comme la carapace du système nerveux : elle protège la moelle épinière, reliée au cerveau, ainsi que les racines nerveuses qui passent entre chaque vertèbre. Or, le cerveau gouverne toutes les fonctions du corps. Et, en conséquence, s'il existe un déplacement ou un blocage vertébral, si les vertèbres ne sont pas positionnées ou reliées entre elles de façon physiologique, alors il se crée, localement, une irritation du nerf et, globalement, des perturbations de la fonction nerveuse.

Or, quand le système nerveux est perturbé, tout dysfonctionne, à commencer par le système hormonal qui régit le sommeil. L'objectif avoué de la chiropratique est de rétablir la fonction nerveuse.

Un travail sur la colonne vertébrale

Les gestes du praticien, toujours indolores, consistent en des étirements ou des pressions sur la colonne

vertébrale et ses vingt-quatre vertèbres, sur le crâne et sur l'espace intervertébral (la zone située de chaque côté de la colonne vertébrale). La libération des interférences nerveuses permet alors la sécrétion d'hormones, qui favorisent la détente, l'endormissement, la relaxation et le bien-être. « Après une séance, les patients ont

souvent l'impression de se lever d'une sieste » et, les premières nuits, ils dorment énormément, comme pour rattraper le retard ! - dit Martine Coffre.

La chiropratique est indiquée dans différents types d'insomnie : elle peut aider les anxieux, qui ont du mal à s'endormir, ou agir sur les stress profonds qui se manifestent plutôt par des réveils nocturnes. Elle est aussi bénéfique aux personnes souffrant d'apnée du sommeil, d'impatiences dans les jambes ou de douleurs articulaires. En soulageant les articulations douloureuses, elle permet un meilleur sommeil ; mais moins de douleurs signifie aussi pour les patients moins d'anti-inflammatoires, médicaments qui perturbent le sommeil.

La chiropratique est également adaptée aux troubles du sommeil des bébés, liés à une naissance difficile ou aux coliques ; des études ont montré, dans ce dernier cas, un taux de réussite de 93 % !
Combien de temps faut-il pour retrouver un bon sommeil ? Cela dépend des



La chiropratique est également très efficace sur les bébés !



Les étirements ou les pressions sur la colonne favorisent l'endormissement.

Évitez de dormir sur le ventre !

Dormir sur le ventre est une véritable hérésie. Cette position, où la tête est tournée sur le côté, provoque, en effet, une coupure nerveuse au niveau

du cou, et une hypertension de la troisième lombaire (en bas du dos), qui est le centre de gravité du corps. Conséquences : des maux de dos ou des insomnies,

ou les deux à la fois ! Pour se rééduquer, on peut glisser un oreiller sous le matelas, au niveau des pieds : cette légère surélévation rend

la position insupportable. Pour celles qui ne peuvent se passer de la pression sur l'estomac, on conseille de dormir un oreiller entre les bras...

Où s'adresser ?

Vous pouvez contacter l'Association française de chiropratique, par le biais d'un numéro Indigo (prix d'un appel local), qui vous indique les chiropraticiens les plus proches de votre domicile : 0 820 688 377.