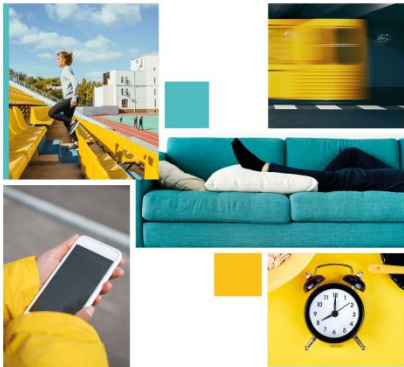


19^{ème} Journée du Sommeil® 22 mars 2019



www.journeesdusommeil.org



L'insomnie est le symptôme le plus fréquent des troubles de sommeil en cas de **douleurs** chroniques. L'insomnie est souvent liée au **stress**. De nombreuses insomnies chroniques sont liées à une situation de stress durable, en relation avec une accumulation de différents facteurs de stress. La personne souffrante d'insomnie se trouve souvent dans un état de stimulation orthosympathique (trop d'influx nerveux, trop de sécrétion d'hormones de stress...).

Les techniques de relaxation, de gestion du stress, les thérapies cognitivo-comportementales, **les massages, ainsi que la réflexologie plantaire, palmaire, faciale et crânienne**, permettront à la personne souffrante des insomnies, de **retrouver petit à petit la capacité à se préparer pour le sommeil et à s'endormir**.

La Réflexologie Plantaire

Pour lutter contre les troubles du sommeil et les insomnies

Les soins en réflexologie plantaire ont une action apaisante sur le système neuro-musculo-squelettique. Les pressions exercées au niveau des pieds permettent de relâcher les tensions musculaires et tissulaires dont les déséquilibres peuvent entraver l'influx nerveux. Le réflexologue travaille sur les terminaisons nerveuses et les points réflexes qui sont en lien avec l'axe du stress (stimulation nerveuse et hormonale). Les manœuvres relaxantes et stimulantes réflexes vont agir sur le système nerveux parasympathique, la branche du système nerveux qui permet la récupération, la détente et le repos. Ceci favorisera l'endormissement.



Au-delà des apparences...

VALÉRIE LORANT GUERRE

Réflexologue

Maison des consultations

06.14.49.56.70.