



NEWSLETTER N°3 - MARS 2025

En cette première journée suivant le passage à l'heure d'été, le sommeil est une question d'actualité. En effet, nombre d'entre nous peuvent avoir besoin de temps pour adapter leur horloge biologique à ce nouvel horaire, et surtout retrouver un temps de sommeil suffisant. A l'occasion de la journée nationale du sommeil, le 14 mars dernier, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a publié quelques statistiques intéressantes sur le sommeil :



Les Français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end (1H30 de moins en moyenne qu'il y a 50 ans).

1/3 des Français déclarent souffrir de troubles du sommeil.

73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit.

25 % des Français reconnaissent somnoler pendant la journée, notamment les 25-34 ans

Le sommeil est essentiel pour notre santé (physique et mentale) et notre bien-être. Il permet à notre corps de se reposer, de se régénérer et de se préparer pour une nouvelle journée. La réflexologie plantaire peut être une solution naturelle et efficace pour améliorer la qualité de notre sommeil face à des troubles tels que l'insomnie passagère, les réveils nocturnes ou le sommeil agité.

Le Sommeil et les Bienfaits de la Réflexologie Plantaire

Petit rappel sur la réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est basée sur le principe suivant : le pied est la représentation miniaturisée du corps humain, à chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps. Des pressions rythmées appliquées sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. L'action de la réflexologie plantaire en matière d'amélioration du sommeil peut cibler la réduction du stress et de l'anxiété, l'amélioration de la circulation sanguine ainsi que l'équilibre du système nerveux.

Réduction du Stress et de l'Anxiété :

La réflexologie plantaire aide à réduire le stress et l'anxiété, qui sont souvent des causes majeures de troubles du sommeil. Des pressions sur les zones réflexes correspondant au plexus solaire, à la colonne vertébrale et au diaphragme vont libérer les tensions et favoriser une relaxation profonde.

Amélioration de la Circulation Sanguine :

La réflexologie plantaire améliore la circulation sanguine, ce qui peut aider à détendre les muscles et à préparer le corps à un sommeil réparateur

Équilibre du Système Nerveux et Stimulation de la Production de Mélatonine :

La stimulation des zones réflexes correspondant au système neuro-hormonal aide à ralentir les fonctions de l'organisme pour favoriser un état d'apaisement propice au sommeil. Cela permet également de stimuler la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, aide à réguler le cycle veille-sommeil et à favoriser un endormissement

La réflexologie plantaire est donc une méthode douce et naturelle qui peut grandement améliorer la qualité du sommeil. En réduisant le stress, en améliorant la circulation sanguine, en équilibrant le système nerveux et en stimulant la production de mélatonine : elle offre une solution efficace pour ceux qui cherchent à retrouver un sommeil réparateur.

Prenez votre 1er RV avec moi



LE TRUC DE MARS

Routine de Réflexologie Plantaire pour Favoriser le Sommeil

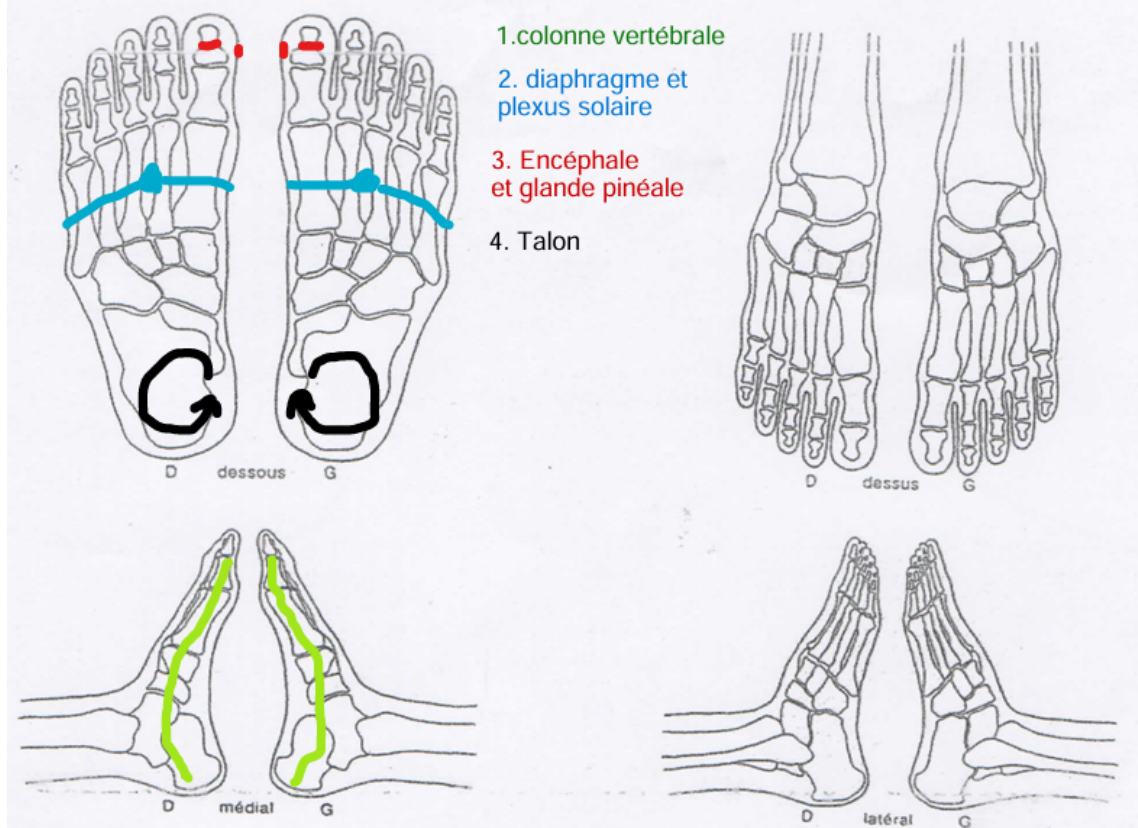
Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Créez une ambiance relaxante avec de la musique douce et une lumière tamisée.

Respirez profondément pendant quelques minutes pour vous détendre.

Utilisez une huile de massage ou une crème pour les pieds pour faciliter les mouvements
Caressez doucement l'ensemble de vos pieds pour les réchauffer et les préparer à la routine qui suit.

Stimulez les points et zones indiqués ci-dessous dans l'ordre.

1. Utilisez votre pouce pour exercer une pression douce sur le bord interne du pied, de la base du gros orteil jusqu'au talon. Faites des mouvements de haut en bas pendant 2-3 minutes sur chaque pied.
2. Appliquez une pression douce avec la pulpe de votre pouce
3. Utilisez votre pouce pour exercer une pression douce et faites des mouvements circulaires pendant 1 minute au centre de chaque gros orteil puis sur le bord interne du gros orteil.
4. Faites des mouvements circulaires en appliquant une pression ferme mais douce avec la partie charnue de votre paume de main sur chaque talon pendant 1-2 minutes.



Pratiquez cette routine chaque soir pour en ressentir les bienfaits sur le long terme.
Buvez un verre d'eau après cette routine pour aider à éliminer les toxines.

Cette routine peut vous aider à vous détendre et à préparer votre corps à un sommeil réparateur. Essayez la et voyez comment elle améliore votre qualité de sommeil et surtout écrivez moi pour me faire part des résultats que vous observez.

Conseils complémentaires pour Améliorer le Sommeil

Établir une Routine de Sommeil

Régulière : Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour.

Créer un Environnement de Sommeil

Confortable : Assurez-vous que votre chambre est calme, sombre et fraîche. Vous pouvez aussi mettre 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie sur votre oreiller ou bien utiliser un diffuseur d'huile essentielle : la lavande vraie favorise la détente.

Favoriser une alimentation équilibrée :

Essayez d'éviter les repas lourds ou épicés avant le soir.

Limitier la Consommation de Stimulants :

Évitez la caféine et l'alcool avant de vous coucher.

Déconnectez-vous des écrans : au moins 2H avant de vous coucher.

Pratiquer la Relaxation : Techniques de relaxation comme la méditation ou la réflexologie plantaire peuvent aider à réduire le stress et à améliorer le sommeil.

Le Syndrome du Jumeau Perdu

Le syndrome du jumeau perdu est un concept psychologique et émotionnel qui fait référence à l'expérience vécue par des personnes qui ont perdu un jumeau pendant la grossesse ou à la naissance. Ce phénomène peut avoir des répercussions profondes sur la vie d'un individu, bien qu'il soit souvent peu reconnu et compris.

Qu'est-ce que le Syndrome du Jumeau Perdu ?

Le syndrome du jumeau perdu se produit lorsque l'un des jumeaux meurt avant la naissance ou peu après. L'autre jumeau, souvent appelé jumeau « survivant », peut ressentir une série d'émotions complexes liées à cette perte. Ces émotions peuvent inclure de la tristesse, de la culpabilité, de la colère et même un sentiment de vide ou d'abandon. Lire l'article en entier

Suivez-moi sur les réseaux sociaux:



[Se désinscrire info](#)

Karine HADJI-BINDER réflexologue et praticienne en psychogénéalogie
15 Impasse Fernand Karabadjakian
13009 MARSEILLE
Tel: 0612417733
Mail : equilibrereflexologiemarseille@gmail.com 

[Contact Us](#) • [Legal Notice](#) • [Confidentialité Policy](#)