

Réveils nocturnes à heures fixes : comment l'expliquer ?

Publié le 28/06/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Toutes les nuits, c'est la même chose. Alors que vous dormez paisiblement, vous voilà tout d'un coup avec les yeux grands ouverts, **chaque fois à la même heure**. Pourtant, aucun bruit alentours pour vous faire sursauter, aucune raison extérieure d'avoir un sommeil perturbé. **Et si ces réveils automatiques étaient des signaux que votre corps vous envoie ? La médecine chinoise a l'explication et la micronutrition la solution !**

Qu'est-ce que la médecine chinoise ?

Il s'agit d'une médecine traditionnelle ancestrale qui considère que l'organisme est animé par une énergie vitale appelée « Qi » ou « Chi ». Cette **énergie fait communiquer tous les organes entre eux** et chaque **maladie ou dysfonctionnement serait lié à un blocage de sa circulation**. Dans son approche, la médecine chinoise cherche toujours à rétablir l'harmonie et l'équilibre entre tous les flux d'énergie.

C'est une médecine holistique, qui ne distingue pas le corps et l'esprit et regarde l'être comme un tout. Elle utilise quatre leviers d'action pour lever les blocages de l'énergie vitale : la pharmacopée (traitements à base de plantes, de minéraux, de substances animales), l'acupuncture, la diététique et le massage Tui Na. Les premiers écrits évoquant ces pratiques datent de 500 à 200 ans avant notre ère. Leur intérêt a été officiellement reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé dans les années 2000.

Réveils nocturnes : vos organes vous parlent !

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le « Qi » suit le trajet de méridiens, au nombre de 12, chacun traversant l'un des **12 organes principaux**. Ce flux d'énergie est soumis à un biorhythme bien spécifique. Il alimente de manière préférentielle un organe différent toutes les 2 heures. Durant la tranche horaire qui lui est consacrée, l'énergie est maximale dans cet organe. Il connaît alors son pic d'activité.

En cas de problème, la circulation énergétique se bloque. **Votre organisme vous le fait savoir en vous réveillant** si cela se produit la nuit. Quand cela arrive de manière récurrente, à une heure précise, il s'agit d'un signal clair que l'organe concerné ne fonctionne pas correctement. Apporter un soin tout particulier à cette partie de votre corps peut mettre fin à vos insomnies.

A chaque tranche horaire de la nuit son organe

Le cycle biorhythmique des organes permet d'identifier l'origine des troubles qui vous réveillent et de trouver des solutions ciblées. Voici la signification des heures :

- **entre 23 heures et 1 heure**: c'est la tranche horaire dédiée à la vésicule biliaire. Cette petite poche située sous le foie stocke la bile avant de la déverser dans l'intestin et joue un rôle essentiel dans le processus de digestion des graisses.
- **entre 1 heure et 3 heures**: le foie est au maximum de son activité. Des réveils répétés à ce moment-là indiquent que cet organe vital rencontre des difficultés pour jouer son rôle de filtration et d'élimination des déchets et des toxines. La prise d'un complément alimentaire facilitant la détoxification, tel que le [DÉTOXPLUS](#) du Laboratoire Lescuyer, peut soulager votre foie et mettre fin à vos réveils nocturnes.

- **entre 3 heures et 5 heures:** vos poumons reçoivent leur pic énergétique. Ces organes apportent à l'organisme l'oxygène indispensable pour vivre. Ils sont aussi des émonctoires, comme le foie, ce qui signifie qu'ils contribuent à l'élimination des déchets. En cas de réveils récurrents dans cette partie de la nuit, il est possible que vous rencontriez des problèmes respiratoires.
- **entre 5 heures et 7 heures:** c'est le moment dédié au gros intestin ou côlon. Si vous souffrez de problèmes digestifs, même sans ressentir de perturbation, vous êtes plus susceptible de vous réveiller souvent pendant cette tranche horaire. Le remède à vos insomnies peut prendre la forme de **probiotiques**, particulièrement efficaces pour restaurer le microbiote intestinal. Le complexe **BACTIVIT ÉQUILIBRE**, mis au point par le Laboratoire Lescuyer, associe trois souches de probiotiques et une souche de levure méticuleusement sélectionnées pour rééquilibrer et régénérer la flore intestinale.



Bactivit Equilibre

93% of 100

(126)

Aide à rééquilibrer et régénérer le microbiote intestinal en cas de dysbiose

[En savoir plus](#)

La charte de biorythme des différents organes ne concerne pas seulement la période nocturne, elle se poursuit la journée. La tranche horaire entre 7 et 9 heures représente l'activité de l'estomac, entre 9 et 11 heures la rate, entre 11 et 13 heures le cœur, entre 13 et 15 heures l'intestin grêle, entre 15 et 17 heures la vessie, entre 17 et 19 heures les reins...

Si l'un de ces organes ne fonctionne pas correctement, il vous le fera savoir cette fois par le biais d'une intense fatigue ou par d'autres désagréments. A vous de vérifier l'heure qu'il est quand vous vous sentez épuisé. Elle vous aiguillera vers le remède à adopter.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

Le sommeil, des changements significatifs dès 50 ans

05/11/2020

3 minutes de lecture

Au cours de la vie, le rythme veille-sommeil évolue et la structure interne du sommeil se modifie.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

Le sommeil, élément indispensable à l'équilibre et au bien-être

07/10/2023

2 minutes de lecture

Pour un bon sommeil, en quantité et en qualité : mode d'emploi.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

Sommeil : le comprendre pour mieux l'appréhender

15/08/2021

5 minutes de lecture

Nous vous donnons des clés pour mieux dormir, grâce notamment à une meilleure compréhension des mécanismes du sommeil.

[Lire la suite](#)