

LA DODOTHÉRAPIE : DORMIR POUR SE RESTAURER ET SE RÉGÉNÉRER

Les scientifiques n'ont de cesse de nous expliquer que le sommeil des enfants doit être protégé ; les parents doivent veiller à la bonne qualité et à une quantité suffisante de sommeil. Que se passe-t-il dans le corps durant le sommeil ? Celui-ci est-il à même de favoriser la guérison ?



© Cassandra Meyers

Victorine
Meyers

Durant le sommeil (phase de sommeil profond), le corps ne reste pas inactif, il fabrique des hormones, notamment l'hormone de croissance. Celle-ci favorise la réparation et la régénération des tissus. De ce fait, la cicatrisation est plus importante pendant que nous dormons. Les molécules d'acides stockées durant la journée sont renvoyées vers les reins pour être ensuite éliminées.

Certains organes sont mis au repos, la tension artérielle diminue, et nos systèmes respiratoire, cardio-vasculaire et glandulaire éliminent tous les déchets et toxines. Le foie entre également en action pour éliminer les toxines ou hormones usagées et réguler le cholestérol.

Les cellules musculaires et nerveuses reconstituent leurs réserves énergétiques et les défenses immunitaires sont renforcées ; le corps lutte ainsi contre les infections et souvent, on peut se sentir guéri, d'un rhume par exemple, au petit matin.

Le sommeil aurait donc un effet guérisseur sur notre corps. Notons toutefois concernant les infections que des études précisent que l'heure du coucher a une grande influence sur

le système immunitaire. « *Les sujets qui se couchaient tard (aux environs de 2-3 h du matin) avaient un taux de lymphocytes inférieur de 24 % à celui de ceux se couchant tôt (entre 23 h et minuit).* »

L'instinct des enfants dans la dodothérapie

On vient de le voir, le sommeil a un impact reconnu sur les capacités de guérison. De nombreux adultes ont expérimenté avec succès la dodothérapie ; une journée sous la couette et le rhume s'est envolé ! Les tout-petits auraient-ils cet instinct en eux ?

Des parents témoignent que leurs enfants un peu patraques dorment parfois une journée entière puis sont de nouveau en pleine forme. Un papa raconte : « *Mon fils, tout petit, avait régulièrement (environ tous les deux-trois mois) des épisodes où il dormait toute la journée et ne se réveillait que pour vomir, têter un peu avant de replonger dans un sommeil profond.*

Après ces épisodes, il était en pleine forme. Initialement inquiets, nous avons finalement accepté l'idée qu'il devait probablement nettoyer ainsi son organisme. Beaucoup plus tard, nous avons su qu'il était allergique à plusieurs substances, et l'allergologue nous a confirmé

*Une journée
sous la couette
et le rhume s'est
envolé !*

que très probablement, d'instinct, il détoxifiait ainsi son organisme. »

Certaines mamans qui pratiquent le cododo expliquent que, très souvent, lorsque leur enfant est malade, elles se couchent avec lui en journée et l'enfant dort profondément auprès de sa maman, ce qui, d'après elles, favorise une guérison assez rapide.

On remarque souvent en cas de maladie une certaine somnolence. Celle-ci est peut-être un signe que le corps appelle le sommeil réparateur et guérisseur.

En tant qu'adultes, nous remarquons en général que lorsque nous sommes malades, nous avons du mal à résister au sommeil le soir et nous pouvons également être somnolents en journée ; tous ces symptômes tendent à confirmer les bienfaits de la dodothérapie. Le même papa qui témoignait plus haut est lui-même un adepte de la dodothérapie : « *Lorsque je me sens patraque, je me mets au lit et le lendemain, en général, ça va beaucoup mieux !* »

Laisser faire sans intervenir ?

Peut-on dès lors considérer que le sommeil va guérir l'enfant et décider de ce fait de ne pas interférer ? Bien sûr, les pathologies sévères nécessitent, en vue de leur guérison, davantage que quelques sessions de sommeil. La vigilance des parents est donc de mise. Si la dodothérapie ne peut à elle seule venir à bout de la maladie, elle pourra à tout le moins constituer un complément très efficace des soins

médicaux en stimulant ou accélérant les processus de guérison.

Dans le cas de pathologies légères telles qu'un rhume, accepter de laisser le sommeil guérir l'enfant est déjà tout un processus de lâcher prise. À l'heure où les services d'urgence pédiatrique sont régulièrement pris d'assaut par des parents inquiets pour des affections qui s'avèrent bénignes, il semble difficile d'accepter de faire confiance à l'instinct naturel d'auto-guérison². Certains parents ont cependant réussi à ne pas intervenir dans certaines affections contagieuses comme la varicelle, tamponnant à l'occasion les petits boutons de divers remèdes tels le talc de calendula pour calmer les démangeaisons. L'enfant guérit sans médecin (qui souvent ne fait que confirmer le diagnostic sans traitement particulier) après avoir dormi plusieurs jours de suite, veillé par ses parents. ♦

¹ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sommeil> / ² Voir l'article « Ne rien faire, laisser faire ? Les capacités de guérison des enfants » p. 24 à 26.

Pour aller plus loin

<http://walkerlab.berkeley.edu/papers.html>
www.cdc.gov/sleep/publications/published_papers.htm

