

ET SI VOTRE **MAISON**
TROUBLAIT
VOTRE **SOMMEIL** ?

ET SI VOTRE MAISON TROUBLAIT VOTRE SOMMEIL ?

10 CLÉS POUR MIEUX DORMIR GRÂCE À LA GÉOBIOLOGIE

© Hugues Ostoja-Kucynski, ingénieur géobiologue, 2020
Site Internet : espritsdelaterre.com

Auteur : Hugues Ostoja-Kucynski, ingénieur géobiologue
Titre : Et si votre maison troublait votre sommeil ?

ISBN : 978-2-9602582-0-2

Première édition.
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Mise en page et couverture : BVG.Studio — www.bvg.studio

HUGUES OSTOJA-KUCYNSKI, INGÉNIEUR GÉOBIOLOGUE

*Écrire un livre, c'est une aventure, un voyage initiatique.
J'ai dû sortir de ma zone de confort, l'élargir, chercher en moi
des ressources que je ne soupçonnais pas... Ma grande chance,
c'est d'avoir pu compter sur des personnes extraordinaires pour
m'accompagner tout au long de ce projet. Je tiens à remercier :*

Étienne et Caroline, qui m'ont appris à écrire.

*Laure, Delphine et Christine, pour toutes les heures
passées à me relire.*

*Sébastien et Bertrand pour les magnifiques photos,
le graphisme, et leurs conseils.*

*Et surtout ma femme Nathalie, sans qui ce livre n'aurait
jamais vu le jour.*

TABLE DES MATIÈRES



01 **Un bon sommeil, une nécessité** 11

- 11. Le cycle du sommeil
- 16. Fatigué ?
- 20. Et les enfants dans tout ça ?
- 22. En conclusion

02 **Comment je suis devenu géobiologue** ... 25

- 25. Qui suis-je ?
- 27. Premier contact
- 32. Ouverture
- 35. Nouvelle voie
- 38. Reconnexion avec mon bagage d'ingénieur

03 **L'impact des ondes sur le sommeil** 43

- 43. Les ondes cérébrales
- 45. Fréquences cérébrales et phases du sommeil
- 48. Électromagnétisme ?
- 51. Impact

04 **L'inspection visuelle du bâtiment** 55

- 55. Où est sis le bâtiment ?
- 58. Aspect général du bâtiment
- 63. Est-ce une vieille bâtisse ?
- 66. À l'intérieur

05 **Les Ondes électromagnétiques** 71

- 72. Les Hautes Fréquences
- 78. Les Basses Fréquences
- 83. Quelles normes suivre ?
- 85. Que regarder ?

06 Les ondes telluriques 93

- 93. Les veines d'eau et les failles
- 96. Les réseaux telluriques
- 105. Les points singuliers
- 106. Les cheminées cosmo-telluriques et les vortex
- 109. Les courants telluriques
- 110. Le champ magnétique terrestre
- 111. Le radon et le sous-sol

07 Les ondes subtiles 117

- 117. Les matériaux de construction et la ventilation
- 119. Ambiances, objets chargés et ondes de forme
- 123. Mémoire des murs
- 124. Entités
- 127. Égrégores, magies, envoûtements et malédictions

08 Les mesures de protection 135

- 135. Protections contre les ondes électromagnétiques
- 145. Protections contre les ondes telluriques
- 148. Protections contre les ondes subtiles

09 Dix clés pour mieux dormir 157

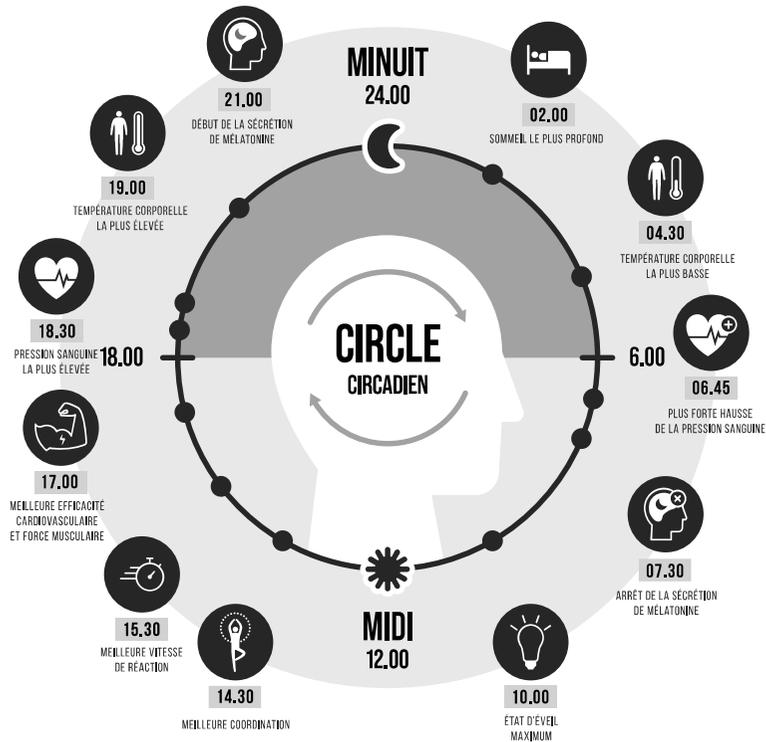
- 158. Travailler méthodiquement
- 159. Contrôler le voisinage
- 160. Contrôler l'orientation de la maison
- 161. Contacter l'esprit de la maison
- 162. Faire un examen visuel de la maison
- 163. Se protéger des ondes électromagnétiques domestiques
- 164. Se protéger des ondes électromagnétiques extérieures
- 165. Se protéger des ondes telluriques
- 166. Se protéger des ondes subtiles
- 167. Vérifier et célébrer !

UN BON SOMMEIL, UNE NÉCESSITÉ

LE CYCLE DU SOMMEIL

Le sommeil. Ce mot de quelques lettres a déjà fait couler beaucoup d'encre. Il constitue en effet un élément primordial du rythme biologique de l'être humain. Sans lui, beaucoup de troubles peuvent apparaître, qu'ils soient d'ordre psychologique ou physiologique. Le sommeil permet au corps de réguler tout un tas d'activités internes à ce dernier, comme la régulation des hormones. Le système endocrinien, dont les glandes sont responsables de la sécrétion des hormones, est un système dont l'équilibre est délicat. Ce dernier peut être rapidement déstabilisé. Prenons comme exemple, la mélatonine.

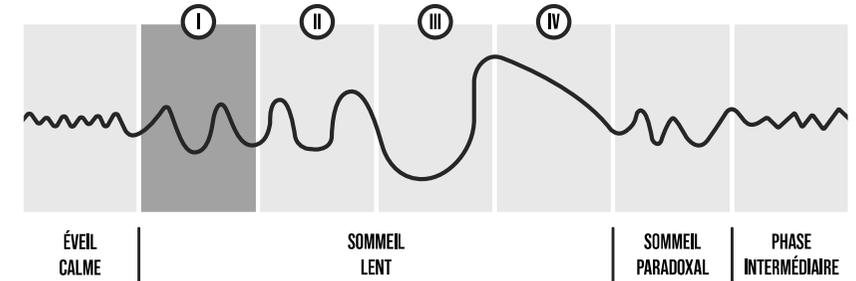
La mélatonine, communément appelée hormone du sommeil, est indissociable du cycle jour/nuit de l'être humain. Elle est principalement produite par la glande pinéale, aussi appelée épiphyse, située à l'intérieur du cerveau. La particularité de la mélatonine est qu'elle ne peut être produite qu'en l'absence de lumière. Autrement dit, la lumière inhibe la production de mélatonine, ce qui en fait un régulateur de ce que les médecins appellent le cycle circadien. Le cycle circadien, c'est la capacité de l'organisme à mesurer le temps. Pour l'homme, il est de 24,18 heures, ce qui est incroyablement précis.



Ce cycle circadien permet au corps humain d'adapter son rythme à celui du jour. Il en est de même pour les animaux, chez qui on a observé que l'horloge circadienne leur permettait aussi de savoir quand la durée du jour diminue. Certaines espèces se baseraient donc sur leur horloge interne pour savoir quand elles doivent migrer, changer leur pelage estival en pelage hivernal ou encore quand elles doivent adapter la couleur de leur poil pour se camoufler. Même s'il reste encore beaucoup à découvrir sur l'influence du cycle circadien humain, nous comprenons tout de suite que la phase de sommeil en est un élément essentiel.

Les spécialistes du sommeil divisent ce dernier en quatre phases : l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil

paradoxal. La totalité de ces quatre phases constitue un cycle. Un cycle dure environ 90 minutes. Ceci revient à dire qu'une personne n'ayant besoin que de 4 heures de sommeil aura une nuit de 3 cycles, tandis qu'une personne ayant besoin de dormir 8 heures par nuit en aura 5. Pour des raisons de facilité, nous regrouperons les phases de sommeil « lent léger » et « lent profond » sous la dénomination commune de « sommeil profond ».

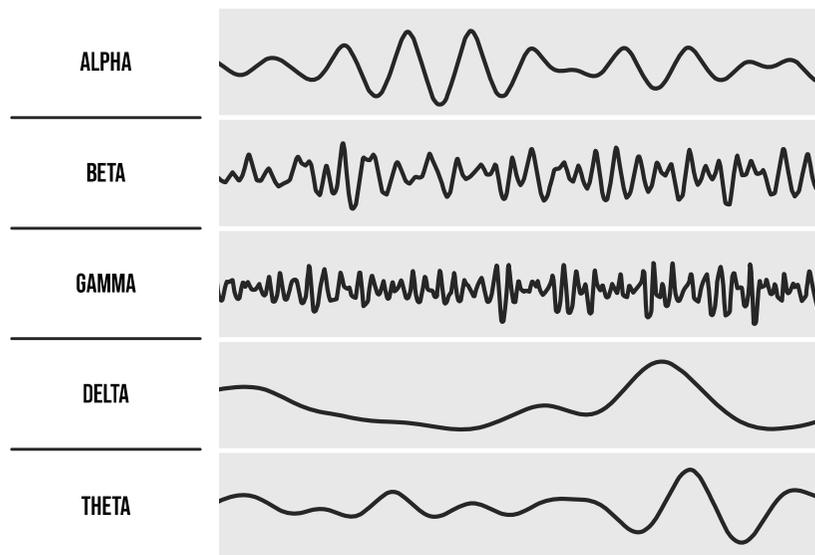


La phase d'endormissement est probablement une des plus délicates pour les personnes éprouvant des difficultés à dormir. En effet, l'insomnie est souvent due à une phase d'endormissement qui ne se réalise pas. A ce stade, il est bon de faire également la différence entre la fatigue et la somnolence. La fatigue est un état de tension induit par un manque de sommeil. Elle ne conduit en aucun cas à l'endormissement. La somnolence, quant à elle, est un état précédent l'endormissement : elle le conditionne. Cela veut dire qu'une personne fatiguée ne va pas pour autant arriver à s'endormir, que du contraire ! Seul l'état de somnolence conduit à l'endormissement.

La phase de sommeil profond suit la phase d'endormissement. C'est la phase où le corps se régénère. Seules les fonctions vitales sont encore actives. Le dormeur est presque dans un état de stase. Nous retiendrons que c'est la phase où le dormeur récupère physiquement. La dernière phase du sommeil, située entre le sommeil profond et l'endormissement/éveil, est le sommeil paradoxal. Ce dernier est particulièrement

intéressant car il se distingue de toutes les autres phases du sommeil. Non seulement la personne est à moitié consciente et à moitié endormie, mais surtout c'est la période des rêves. Nous rêvons juste avant de sortir d'un cycle, ce qui explique pourquoi nous nous réveillons parfois en sortant littéralement d'un rêve. C'est la phase de récupération psychique.

Ce qui est extraordinaire, c'est que chacune de ces phases de sommeil correspond à un état d'activité intellectuelle. Ainsi, en fonction de son état de veille (ou de vigilance), notre cerveau va fonctionner plus ou moins vite. En d'autres termes, avoir une fréquence plus ou moins élevée. C'est ce que l'on appelle les ondes cérébrales. Ces dernières sont au nombre de cinq. Ce sont les ondes BETA β (éveillé, 12-30Hz), ALPHA α (endormissement, 8-12Hz), DELTA δ (sommeil profond, 0,5-4Hz), THETA θ (sommeil paradoxal, 4-8Hz) et GAMMA γ (activité intellectuelle intense, 40Hz). Attardons-nous un peu sur les ondes régissant les trois phases du sommeil : ALPHA α pour l'endormissement, DELTA δ pour le sommeil profond et THETA θ pour le sommeil paradoxal.



La phase d'endormissement est la plus facile à comprendre. En effet, la somnolence induit un ralentissement des ondes cérébrales. On passe des hautes fréquences GAMMA γ (40Hz) vers BETA β (30Hz) pour diminuer encore et arriver au début des ALPHA α (12Hz). Quand tout se passe bien, la fréquence continue à diminuer et on arrive naturellement au seuil de l'endormissement. Le cerveau tourne au ralenti (8Hz), le dormeur est prêt à basculer dans une phase de sommeil profond. Il va sans dire que le cerveau ne tombe pas directement aux 4Hz des DELTA δ . Il passe d'abord par une phase transitoire où sa fréquence cérébrale correspond aux ondes THETA θ du sommeil paradoxal. Cette transition n'ayant pour but que d'amener rapidement le dormeur en DELTA δ .

Arrivé en DELTA δ , le dormeur va continuer à diminuer son rythme cérébral jusqu'à atteindre le fond de son sommeil profond à 0,5Hz, ce qui est vraiment très lent. C'est cet état cérébral qui permet que tout le corps soit à l'arrêt, lui permettant ainsi de récupérer physiquement. Il va ensuite augmenter sa fréquence pour arriver dans le sommeil paradoxal, en THETA θ , lui permettant de récupérer psychologiquement et de se préparer au réveil. La durée de chacune de ces phases dépend du cycle dans lequel on se trouve : plus on se rapproche du lever du jour, plus les phases de sommeil profond sont courtes.

Cela signifie que nos cycles de sommeil sont agencés selon notre horloge biologique, soit notre cycle circadien... en d'autres mots, par la mélatonine ! On comprend mieux pourquoi cette hormone est tellement importante pour notre équilibre ! Un mauvais sommeil peut ainsi avoir des conséquences désastreuses sur notre humeur. En effet, nous avons vu qu'un manque de sommeil crée un état de tension : la fatigue. La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique ou moral qui survient à la suite d'un effort soutenu. Seul le repos permet de répondre efficacement à ce besoin en restaurant un bon niveau de forme et de performance.

FATIGUÉ ?

Le manque de sommeil, et plus particulièrement le manque de sommeil profond, induit un manque de récupération physique. Ce manque de récupération va se traduire par une fatigue physique qui va accabler le dormeur dans sa phase d'éveil. En effet, sa fatigue physique va le rendre moins résistant et moins performant. Ce manque de performance peut entraîner une baisse de rendement au travail, avec des conséquences désastreuses pour la personne, comme un refus de promotion ou pire, un renvoi. Au niveau personnel, la personne se sent dévalorisée et inutile. Elle doit par conséquent avoir un bon cycle de sommeil pour pouvoir récupérer.

Si ce besoin n'est pas rencontré, la personne risque aussi de se montrer irritable et de mauvaise humeur. En effet, tout son corps lui demande un temps de récupération, ce qu'il n'arrive pas à faire puisqu'il est incapable de s'endormir. Cette personne risque alors d'entrer dans un cercle vicieux de fatigue/ manque de sommeil : plus elle est fatiguée, plus elle a besoin de dormir et moins elle y arrive. La combinaison de l'état de tension généré par la fatigue et de la frustration d'être dans l'incapacité de combler le besoin de repos va générer cette irritabilité. Cette dernière risque alors de se répercuter sur l'entourage de la personne et la rendre imbuvable.

Tout ceci peut donc vite nous mettre « à cran ». La fatigue physique s'accompagne souvent d'une fatigue psychique ou nerveuse. Cette dernière se manifeste notamment par une baisse de concentration. Les chercheurs ont constaté un creux plus important toutes les deux heures. Ce creux est à l'origine du rythme des récréations à l'école et de la distance entre deux aires de repos sur l'autoroute. Si le sommeil paradoxal est troublé, cette fatigue nerveuse n'en est que plus marquée. En effet, nous avons vu que c'est surtout pendant la phase de sommeil paradoxal que le corps récupère psychologiquement, pendant la période de rêve.

Physiquement, le système nerveux de cette personne est surexcité. Elle doit continuer à être performante tout en étant en manque de sommeil. Elle est presque dans un mode « survie ». Ses nerfs sont à vif, sa vigilance accrue. Psychologiquement, elle est épuisée. Quoi qu'elle fasse, elle ne récupère pas. La mise sous tension permanente de son système nerveux lui fait produire de l'adrénaline. Cette production d'adrénaline fatigue encore plus le corps, tout en l'empêchant d'arriver à l'état de somnolence requis pour entrer dans la phase d'endormissement.

De mode « survie » on risque alors de basculer en mode « zombie ». La personne est dans un brouillard. Seules les fonctions vitales sont encore assurées par le corps. L'équilibre chimique de l'organisme, assuré par le système endocrinien, est rompu. L'horloge biologique est dérégulée. Le sommeil devient un besoin vital pour la personne, qui perd de plus en plus sa capacité à réfléchir clairement et distinctement. Il s'agit heureusement d'un cas extrême : peu de personnes en arrivent jusqu'à un tel état d'épuisement.

Tout ceci peut bien entendu déteindre sur la qualité de nos relations, qu'elles soient professionnelles ou personnelles. En effet, nous venons de voir que notre fatigue, aussi bien physique que nerveuse, impacte nos performances. La fatigue est un état de tension. Le corps réagit en synthétisant des hormones comme l'adrénaline pour continuer à fonctionner normalement dans un état anormal. Cette surproduction hormonale peut déséquilibrer le système endocrinien. L'adrénaline inhibe la production de mélatonine qui, rappelons-le, n'est produite qu'en absence de lumière, a priori la nuit.

Or la mélatonine, qui régule toute une partie de la sécrétion hormonale, joue aussi un rôle important dans la production de neurotransmetteurs. Comme leur nom l'indique, les neurotransmetteurs permettent la transmission des messages nerveux. Autrement dit, ils permettent le passage de l'influx nerveux. Si notre taux de mélatonine baisse, la production de

neurotransmetteurs est perturbée. Ceci peut se traduire par un état de tristesse, voire de dépression chez la personne impactée.

Nous voyons donc que la fatigue résultant du manque de sommeil va d'une part mettre la personne à cran, puisque son système nerveux est sous tension. D'autre part, elle va la conduire vers un état de tristesse. La combinaison de ces deux phénomènes ne peut que conduire vers un état d'impatience et d'irritabilité. Ces deux émotions résultant d'un dérèglement hormonal, elles peuvent être difficiles à identifier par la personne elle-même. Elle se rend juste compte qu'elle est fatiguée et que, du coup, « rien ne va plus ». Son humeur risque, à nouveau, de toucher son entourage, avec des conséquences plus ou moins importantes en fonction de la durée de cet état de fatigue.

Le sommeil a aussi une influence sur l'efficacité de notre système immunitaire. En effet, il est communément admis qu'on est plus vulnérable aux rhumes ou aux microbes quand on est fatigué... C'est logique, le corps se concentre sur toutes les fonctions vitales et manque d'énergie pour garder un système immunitaire fort. Si nous regardons un peu plus en détail, nous voyons que les cellules du système immunitaire proviennent toutes de la moelle osseuse. Elles sont ensuite « spécialisées » en deux grandes catégories. C'est ce qu'on appelle la lignée myélocytaire et la lignée lymphocytaire. La lignée myélocytaire permet la production des globules rouges et des plaquettes. Ces cellules se trouvent donc dans le sang.

La lignée lymphocytaire va permettre la production des lymphocytes. Les lymphocytes sont nos globules blancs. Ils sont là pour détruire tout organisme étranger qui se serait introduit dans le corps. Contrairement aux globules rouges qui se déplacent dans le sang, les globules blancs se déplacent principalement dans la lymphe. Or seul le système sanguin a une « pompe » qui lui permet de faire circuler le sang : c'est le cœur. Le système lymphatique n'en a pas. Pour se déplacer, la lymphe a besoin

que le corps bouge. C'est ce qui explique pourquoi le sport est bon pour la santé : en faisant bouger le corps, on active le système lymphatique. Les globules blancs peuvent se déplacer et être remplacés. Le système immunitaire est robuste. Une personne fatiguée, en revanche, aura du mal à faire du sport. Sa lymphe bouge moins, les globules blancs perdent en mobilité et en efficacité. Le système immunitaire est affaibli.

Ce phénomène est augmenté par la mélatonine. Non contente de réguler une partie de notre système endocrinien, la mélatonine produite par la glande pinéale influence également notre système immunitaire. Autrement dit, un manque de mélatonine va affaiblir notre système de défense. Par contre, si elle est associée au calcium, la mélatonine va aider la réponse immunitaire en boostant la production de certains globules blancs, les lymphocytes T. Ces derniers vont éliminer toutes les cellules infectées du corps (comme par un virus) et sont donc primordiaux pour éviter que l'infection se propage. On voit donc que bien dormir nous aide vraiment à rester en bonne santé !

Le cycle du sommeil régule également notre appétit. Un manque de sommeil peut se traduire par une tendance à l'obésité, voire à du diabète. D'après les médecins ce phénomène serait à la fois physiologique et comportemental. Sur le plan comportemental, le lien est assez facile à comprendre. Le manque de sommeil entraîne, comme nous l'avons vu, fatigue et somnolence. Nous nous sentons plus faibles, nous pratiquons moins de sport et nous grignotons plus pour compenser le manque de sommeil.

Au niveau physiologique, une étude de Karine Spiegel, Esra Tasali, Plamen Penev et Eve Van Cauter du American College of Physicians a montré en 2004 que le manque de sommeil augmente l'appétit et la sensation de faim. Notre appétit est en effet régulé par deux hormones: la leptine et la ghréline. La leptine est produite par les cellules adipeuses. C'est grâce à elle que nous avons notre sensa-

tion de satiété. Elle augmente aussi nos dépenses énergétiques. Sa production est fortement diminuée avec le manque de sommeil. La ghréline est synthétisée par l'estomac. Elle stimule notre appétit et réduit notre dépense physique. Sa production est, elle, fortement augmentée avec le manque de sommeil.

Sommeil et appétit sont donc étroitement liés ! Plusieurs médecins mettent en garde contre la prise inconsidérée de mélatonine sous forme médicamenteuse. Un des effets secondaires de ces médicaments serait une prise de poids. On comprend ainsi que notre système hormonal peut vite être déséquilibré. Il est donc important que le corps puisse le réguler de manière autonome afin d'éviter de troubler l'appétit. Et un des meilleurs moyens d'y arriver, c'est d'avoir une bonne horloge circadienne, c'est-à-dire un bon cycle de sommeil.

ET LES ENFANTS DANS TOUT ÇA ?

Le manque de sommeil peut également augmenter le risque de troubles de l'attention (TDA) chez les enfants. Les TDA sont divisés en trois catégories :

- - - *Le trouble de l'attention sélective ;*
- - - *Le trouble de l'attention divisée ;*
- - - *Le trouble de l'attention soutenue ;*

Le trouble de l'attention sélective se caractérise par des difficultés à choisir l'information à traiter. Cela peut se traduire chez l'enfant par :

- - - *Une tendance à la procrastination ;*
- - - *Des difficultés à s'organiser ;*
- - - *Des difficultés à sélectionner les informations pertinentes ou importantes en ignorant les sources de distractions (visuelles, auditives, internes ou encore motrices) ;*

- - - *Des difficultés à prêter attention aux détails ou au contraire tendance à traiter des détails inutiles au détriment de l'information importante.*

On retrouve ici plusieurs symptômes déjà évoqués pour caractériser l'état de fatigue, notamment la difficulté de concentration.

Le trouble de l'attention divisée, lui, se caractérise par des difficultés à traiter plusieurs informations en même temps. Il sera ainsi difficile pour l'enfant de « bien » faire plusieurs choses en même temps. Ecouter en classe et prendre note, ou encore entendre une consigne alors qu'il est concentré sur un exercice peuvent se révéler de vrais challenges. De même, il risque de manifester des oublis à la moindre distraction. Sa mémoire à court terme sera inefficace, ce qui l'amènera à perdre fréquemment ses affaires. On reconnaît ici le mode « survie » évoqué plus haut.

Enfin, le trouble de l'attention soutenue est défini par des difficultés à maintenir son attention sur une longue période. C'est le stade le plus difficile pour l'enfant et son entourage. En effet, l'enfant éprouve alors des difficultés à terminer ce qui est commencé. Il risque de faire de plus en plus d'erreurs au fur et à mesure qu'il avance dans la tâche à accomplir. Il évitera de se lancer dans des efforts soutenus et risque d'être très lent à réaliser une tâche à cause des distractions. Tous ces symptômes peuvent être associés à la perte de performances liée à la fatigue.

Les enfants atteints de TDA manifestent souvent une hyperactivité motrice. Cette hyperactivité est généralement désorganisée et destructive. Elle se caractérise par :

- - - *Une agitation permanente ;*
- - - *De l'instabilité ;*
- - - *De la nervosité ;*
- - - *Une incapacité à tenir en place.*

Pour le dire autrement, l'enfant est à cran. Son système nerveux est sous tension... exactement ce que nous venons de voir plus tôt ! C'est simplement plus fort et plus facilement détectable chez l'enfant que chez l'adulte.

Les enfants manifestent également une hyperactivité intellectuelle. En effet, leurs pensées sont superficielles et passent d'un sujet à l'autre sans lien évident pour les autres. Se distrayant très facilement, ils peuvent même ne pas finir leurs phrases. Ne pouvant fixer leur attention que peu de temps sur un sujet précis et il est donc extrêmement difficile pour les autres de suivre leur raisonnement. Cela se traduit cliniquement par un flux de paroles abondant et ininterrompu, épuisante pour l'entourage.

Cette hyperactivité intellectuelle est peu productive car trop superficielle. Les enfants décrivent parfois leur tête comme un volcan toujours en ébullition. La cadence de leurs pensées est accélérée, les idées fusent dans tous les sens. Cette cadence accélérée se traduit par une haute fréquence des ondes cérébrales. L'esprit parasité par de multiples pensées, ils restent en état GAMMA γ (40Hz). Ils éprouvent alors les plus grandes peines à aller au lit et à s'endormir, ce qui boucle ce cercle vicieux. Il est évident que les TDA doivent être diagnostiqués par un médecin, et que les personnes souffrant de ces troubles doivent être suivies médicalement. Au vu des parallèles existant entre un état de fatigue extrême et les TDA, faire en sorte que les enfants puissent dormir dans un environnement le plus adapté possible renforcera certainement le traitement suivi.

EN CONCLUSION

Tous ces troubles, aussi bien physiques que psychologiques ou comportementaux, sont un réel calvaire pour l'individu. La plupart des traitements médicaux se font sur base médicamenteuse. Tant que la personne

est suivie par un médecin, ce dernier va contrôler la prise de médicaments afin d'obtenir le meilleur résultat possible et éviter un maximum d'effets secondaires. Le risque se situe dans l'automédication. En effet, la banalisation de certains médicaments pour aider à dormir fait que beaucoup de personnes sous-estiment non seulement les effets secondaires mais surtout la dépendance qui peut en résulter.

On risque alors de se retrouver avec une personne qui a besoin de médicaments pour pouvoir dormir. Ce sommeil chimique non suivi médicalement peut alors mettre la personne en état de somnolence la journée... Ce qui peut conduire la personne à prendre un excitant pour rester éveillée la journée. On se retrouve dans un cercle vicieux de prise de médicaments à la fois pour dormir la nuit et pour rester éveillé le jour... Un tel état ne peut être que nocif à la santé de la personne, aussi bien physique que mentale. Il est conseillé à une personne ayant recours à des médicaments de se faire suivre par un médecin si ce n'est pas encore le cas. Les conséquences d'une automédication sont beaucoup trop graves.

On voit donc que notre sommeil régule tout un tas de cycles et de systèmes dans notre organisme. Notre horloge biologique interne, le cycle circadien, permet à notre corps de gérer la sécrétion de nos hormones, impacte le système nerveux et le système immunitaire. Notre corps se régénère également physiquement et psychologiquement pendant les phases de sommeil. Tout ceci se fait en suivant de merveilleux processus. Ces processus sont complexes, et un déséquilibre profond peut avoir des conséquences graves pour la personne. Notre sommeil est la base sur laquelle notre journée s'appuie. Un sommeil de qualité est ainsi un joyau inestimable pour vivre en bonne santé.