

SOMMEIL :

les secrets d'une bonne nuit



Avec le degré d'anxiété grandissant, nos nuits n'ont jamais été aussi perturbées, même chez les personnes qui dormaient avant très sereinement. Mais ça, c'était avant la Covid. Alors que le piège des neuroleptiques est à éviter absolument, que reste-t-il comme solutions ? Voici les clés d'un sommeil réparateur.

Stéphanie Paicheler



Dormir, ce n'est pas seulement se reposer. « *Le sommeil, ça aide à vivre vieux et en bonne santé, explique le psychiatre Patrick Lemoine, spécialiste du sujet. À l'extrémité de nos chromosomes se trouvent des télomères.* » Leur raccourcissement est synonyme de vieillissement. « *Or, pendant la nuit, les télomérases, telles des couturières, raccommodent ces télomères* », leur permettant donc de durer plus longtemps. Ce n'est pas le seul avantage d'un sommeil réparateur, loin de là ! « *Toutes les nuits, on réinitialise notre système immunitaire* », poursuit le docteur Lemoine. Ainsi, il a été prouvé que le travail de nuit faisait baisser les défenses immunitaires. « *Cela augmente le risque de cancer du sein chez la femme, d'infections pour tout le monde.* » De bonnes nuits de sommeil permettent aussi, entre autres, de mémoriser ce qui a été appris pendant la journée, d'augmenter la productivité et la concentration, de diminuer le risque de dépression, ou d'accidents de la route. Les rêves, eux, nous aident à mieux gérer nos émotions.

Covid et troubles du sommeil

En France, 1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil, selon l'Inserm. Les Français ne cessent de réduire leurs nuits : 1 heure 30 de sommeil de moins qu'il y a 50 ans ! Et à cause de la Covid, c'est encore pire. Depuis l'annonce du premier confinement, nombreux sont ceux à se plaindre de nuits en pointillés, même s'ils dormaient bien auparavant. Les conditions de vie et de travail bouleversées, la crainte d'être contaminé, les expertises entendues, parfois contradictoires, l'incertitude quant à la durée de la crise ont entraîné beaucoup de stress et d'anxiété. Qui, malheureusement, ne disparaissent pas en se mettant au lit. « *Pour bien dormir, il faut se sentir en sécurité*, insiste le docteur Lemoine. *Car quand vous dormez, vous êtes vulnérable. Or, cette Covid provoque beaucoup d'insécurité.* » L'incertitude de la situation sanitaire favorise un état d'alerte fragilisant le sommeil. D'éventuelles difficultés professionnelles, ou la difficulté de faire du sport dans cette période si particulière peuvent aussi jouer un rôle. Si votre

Saviez-vous que...

Le dauphin nage pendant qu'il dort. Le cheval et l'éléphant, eux, peuvent dormir debout. Quant à la vache, elle peut dormir les yeux ouverts. Le plus gros dormeur ? C'est le koala, qui remporte la palme avec 22 heures de sommeil par jour ! Le reste du temps, il grignote des feuilles d'eucalyptus. À l'inverse, avec 2 petites heures de sommeil, la girafe est l'animal qui dort le moins...

anxiété vous submerge de plus en plus, n'hésitez pas à consulter un psychologue. Quelques séances pourront vous aider à vous libérer de vos angoisses.

Trouver son rythme

Comment savoir si votre sommeil est réparateur ? « *Si vous êtes en forme toute la journée, cela signifie que vous avez bien dormi* », répond le docteur Lemoine. Il existe des petits et des gros dormeurs. Certains seront en pleine forme avec 6 heures de sommeil, quand il faudra 9 heures à d'autres pour être dans le même état. Les vacances sont une bonne occasion pour savoir de combien d'heures précisément vous avez besoin. Pour cela, vous vous couchez aux premiers signes de fatigue, vous vous réveillez sans alarme, naturellement, et vous aurez votre réponse. Quant à la sieste, faut-il y succomber, ou pas ? En fait, tout dépend de sa durée ! « *La sieste peut être excellente... si elle est courte, une vingtaine de minutes. Au-delà, elle peut être destructrice, en amputant le sommeil de la nuit suivante.* »

H moins 3 heures avant le marchand de sable

La qualité du sommeil dépend beaucoup de ce que vous faites dans les 2-3 heures précédant le moment où vous vous mettez sous la couette. « *Pour bien dormir, il est préférable de dîner léger, plutôt avec des sucres lents.* » Autre conseil : « *Pas d'écrans avant d'aller au lit.* » La lumière bleue des ordinateurs, tablettes et smartphones bloque la fabrication de mélatonine, l'hormone du sommeil. Une détox digitale 2 heures avant de rejoindre le marchand de sable



est donc une bonne idée. La télé que l'on regarde de plus loin n'est pas défendue. Néanmoins, rien de tel qu'un bon livre papier pour plonger dans les bras de Morphée. « *Bien sûr, il faut éviter les toxiques après 16 heures : thé, café, chocolat, boissons énergisantes...* » L'alcool est lui aussi à éviter. C'est un faux ami. S'il favorise la somnolence, il perturbe le sommeil paradoxal, celui des rêves, et provoque des ronflements, voire des apnées. De même, si faire du sport régulièrement est excellent pour bien dormir, c'est une mauvaise idée de placer sa séance juste avant de rejoindre le marchand de sable. Prévoyez un retour au calme de 2 à 3 heures après votre séance.

Chut, je dors...

« *Le bruit discontinu, on ne s'y habitue jamais. Un aéroport par exemple, c'est une catastrophe. Il a été prouvé que le système cardiovasculaire s'emballe.* » Tentez donc de faire de votre chambre un endroit préservé du bruit. Et si ce n'est pas possible, il reste les boules Quies. De même, pour bien dormir, il faut le faire dans l'obscurité la plus complète. Et donc, quand c'est possible, penser à débrancher les appareils en veille. Même de petits points lumineux peuvent perturber vos nuits. À l'in-

verse, dans la journée, il est important, autant que possible, de s'exposer à la lumière naturelle. « *La température dans la chambre ne doit pas être trop élevée : 18-19°, c'est parfait.* » Quant à la literie, matelas et sommier doivent être changés tous les 10 ans.

Ne pas lutter

Si malgré toutes ces bonnes résolutions, le sommeil ne vient pas, mieux vaut ne pas lutter. Levez-vous et faites quelque chose de relaxant : boire un verre de lait chaud, faire dix minutes de méditation, lire quelques pages d'un roman, écrire ce qui vous passe par la tête... Et dès que vous sentez que le sommeil arrive, retournez vite sous la couette pour ne pas rater le train... Même si vous vous réveillez la nuit, il est recommandé de se lever toujours à la même heure, week-end inclus. Cette régularité est capitale pour tenir à distance les troubles du sommeil. « *Les somnifères, eux, ne font pas dormir, ils se contentent de vous anesthésier, ce qui est très différent.* » Ils ne sont certainement pas une solution à long terme. Évitez donc d'y succomber. Et si tout ne rentre pas dans l'ordre en suivant des règles d'hygiène de vie, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, qui vous orientera peut-être vers un centre du sommeil. ■

✓ Clock&me

Quand compter les moutons ne suffit plus, et si la solution était de faire appel à un coach sommeil ? Docteur en neurosciences, Virginie Gabel s'est donné pour mission de réconcilier des Français fâchés avec leur oreiller. Parce qu'ils ont du mal à s'endormir, ou parce que leurs nuits ne sont pas récupératrices. « *Le but est de leur donner des changements à mettre en place, en fonction de leurs besoins, explique-t-elle. Cela peut être de décaler une séance de sport, de limiter la caféine ou les écrans.* » Des petites choses qui peuvent perturber les nuits, mais dont les personnes concernées n'ont pas toujours conscience. Une à deux séance(s) peuvent suffire à régler le problème.

clockandme.com

Shopping douce nuits

- Deep Sleep Dose Mindcare

100 % naturelles, ces gélules renferment de la mélatonine végétale, de l'aubépine, de la mélisse et de la valériane, ainsi que de la L-glutamine. Un cocktail calmant et relaxant qui favorise l'endormissement et un sommeil réparateur.
28 € / 60 gélules. dose.science



- GOA Sommeil

Cette association d'aubépine, d'escholtzia, de valériane, de passiflore et de tilleul favorise dans un premier temps l'endormissement puis au cours de la nuit, contribue à un sommeil réparateur pour réduire la fatigue.
15,30 € / 30 gélules. goa-sante.com



- Sommeil Intégral D.Plantes

De la mélatonine dosée à 1,9 mg pour faciliter l'endormissement, associée à 3 extraits titrés de plantes rigoureusement sélectionnées : passiflore, valériane et du pavot de Californie titré à 0,2 % d'alcaloïdes pour améliorer la qualité du sommeil et pour limiter les réveils nocturnes.
29,90 € / 30 comprimés. dplantes.com



- UrgoNight

Un bandeau sur la tête, passer quelques minutes à regarder – sur un smartphone – les ondes de son cerveau : voilà l'idée de ce petit bijou de technologie, conçu par la start-up française Urgotech. À l'intérieur, un appareil d'enregistrement cérébral (EEG) miniaturisé, qui permet à l'utilisateur de visualiser son activité cérébrale en temps réel, et d'accéder à des entraînements validés par des médecins. Cette technique se nomme le neurofeedback, elle est scientifiquement prouvée. Le bandeau doit être porté le jour, trois fois vingt minutes par semaine. Il entraîne le cerveau à produire des ondes cérébrales associées au sommeil. Pour, ainsi, s'endormir plus rapidement, et réduire les réveils nocturnes.
499 €. urgonight.com/fr



JE BOUQUINE...

Dormez ! Le programme complet pour en finir avec l'insomnie, sous la direction de Patrick Lemoine, Éditions Hachette Bien-être, 19,95 €.