

Laissons entrer le sommeil

Pour de multiples raisons, nous accumulons du stress et retardons notre sommeil. On dort moins, plus mal, et ce n'est pas sans conséquence. C'est pour y remédier que Virginie Gabel a lancé Clock&Me.

Par **Sébastien Ruffet** - 11 janvier 2021



Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok

questions liées au sommeil. *« Je faisais beaucoup de présentations et de vulgarisation en entreprise, dans le cadre de mon post-doc. Et lors du confinement, sans emploi, je me suis dit que je pourrais lancer une activité dans ce domaine. Le manque de sommeil, c'est la grande maladie du siècle. »*

Revenons à nos petits moutons, que l'on compte en vain certains soirs. D'où vient le problème ? Chaque réponse est individuelle, mais Virginie peut déjà donner quelques grandes lignes : *« C'est souvent à cause d'un décalage de nos rythmes, et il faut qu'on règle ce décalage. Alimentation, stress, exposition aux écrans... Tout cela retarde notre endormissement et installe une fatigue qu'on ne va pas forcément ressentir. »* Et le jour où ça lâche, on tombe. De fatigue. Littéralement.

On a tous besoin de notre petite routine

Lors d'un premier bilan, avec un questionnaire à remplir, Virginie Gabel va déjà établir un profil et essayer de faire changer l'une ou l'autre de vos petites habitudes, en fonction de votre emploi du temps (travail, enfants, sport...). *« Il faut comprendre qu'il n'y a pas que les enfants qui ont besoin de leur petite routine du soir. Si l'on fait tous les jours la même routine, le corps va s'habituer, il va savoir ce qu'il se passe après, et il est naturellement plus détendu. Autre élément, il faut que le corps comprenne que le lit, c'est pour dormir ! »* Exit donc l'ordi sur les genoux, les jeux sur smartphone ou la télé dans la chambre. À double titre d'ailleurs ! *« Cette fameuse lumière, en plus de l'excitation du jeu par exemple, va considérablement ralentir notre endormissement. On estime par exemple que les adolescents perdent une heure de sommeil, avec des conséquences sur leur concentration et leurs résultats scolaires. »*

Quand on dort mal, on est moins performant et plus susceptible de faire des erreurs. Des bourdes qui peuvent se payer cash. Alors, autant investir dans une consultation avant qu'il ne soit trop tard. Vous pouvez même demander à votre employeur de faire ce geste-là, vous n'en serez que plus productif. Hashtag clin d'œil.