

Les 10 conseils des médecins

1

Evaluer ses besoins

Couche-tôt ou couche-tard, petit dormeur ou marmotte, notre profil est inscrit dans notre patrimoine génétique, à peine modifié par le contexte de vie et l'âge. Si les trois quarts d'entre nous ont besoin de sept heures pour se sentir frais et dispos, le temps moyen d'un repos réparateur varie entre six et neuf heures. Pour l'évaluer, il faut se dégager du rythme social et attendre les vacances. Alors que la première semaine de congés permet de rattraper notre dette de sommeil, la deuxième est parfaite pour mesurer le temps de repos qui nous est nécessaire.

2

Préférer les siestes

Évitez les grasses matinées. Contre-productives, elles perturbent notre rythme et dégradent la qualité de la nuit suivante. La sieste est plus récupératrice. Pratiquée entre 13 et 16 heures, elle intervient à un moment où la lumière est plus adaptée et le bruit moins dense que le matin. L'idéal : entre dix et trente minutes.

3

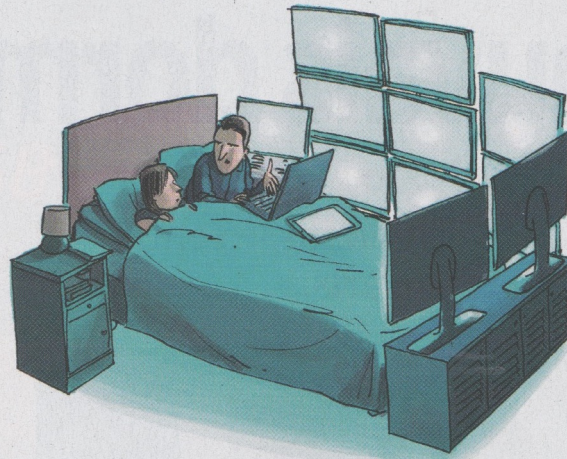
Prendre des bains de lumière naturelle

Autant que possible, quittez la lumière artificielle de votre bureau pour faire des pauses dehors. Être exposé à la lumière naturelle régule l'horloge biologique et aide à trouver le sommeil le soir venu.

4

Faire du sport

Sédentaire, notre quotidien provoque une fatigue mentale au



- Mais je t'assure qu'avoir 200 chaînes TV n'empêche personne de dormir !

détriment d'une dépense énergétique. Accomplir une activité physique trente minutes deux fois par semaine augmente la qualité du sommeil lent profond. Les sports intensifs, comme ceux de balle ou de compétition, qui augmentent la température du corps, l'adrénaline et l'activité cérébrale, ne doivent pas être pratiqués moins de quatre heures avant le coucher. En revanche, le footing, le vélo ou la marche rapide, qui entraînent une respiration régulière et ont des capacités auto-hypnotisantes, peuvent s'effectuer sous éclairage réduit jusqu'au soir.

5

Ne pas oublier les micropauses

Prenez un moment pour lâcher prise et évacuer les tensions quotidiennes. Concentrez-vous sur vos sensations : par exemple, inspirez et expirez profondément puis suivez mentalement le trajet de l'air. Ou pensez à un souvenir positif et tentez de le visualiser en détail. Entraînez-vous d'abord dans un mo-

ment sans pression, puis répétez-le plusieurs fois par jour et au coucher.

6

Adapter son alimentation

Trois repas équilibrés par jour, si possible à des heures régulières. Gardez les protéines et les repas plus gras pour le déjeuner. Un dîner riche en glucides facilite indirectement la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil. Le soir, ne mangez ni trop tôt (pour nourrir le cerveau, très actif pendant le sommeil paradoxal), ni trop tard (la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil) : dans l'idéal, deux ou trois heures avant de se coucher. S'il favorise l'endormissement, l'alcool augmente les troubles respiratoires et fragilise le sommeil en deuxième partie de nuit.

7

Créer des rituels

A vous d'imaginer vos petites habitudes de coucher qui, à force de se répéter, seront inter-

prétées par le cerveau comme un signal du sommeil. Tout ce qui favorise le refroidissement du corps (douche, boisson chaude sans caféine), la détente (relaxation, méditation, lecture) ou marque le sommeil (pyjama) est bénéfique.

8

Chasser les écrans

L'utilisation d'un écran agit sur le cerveau en augmentant l'activité cérébrale. S'exposer à sa lumière bleutée avant de dormir affecte aussi le rythme veille/sommeil en réduisant la production de mélatonine. Posez les appareils numériques une heure avant le coucher.

9

Aménager sa chambre

La pièce idéale est silencieuse et obscure pour vous aider à produire la mélatonine, qui optimise la qualité du sommeil lent profond. Pour favoriser le refroidissement de votre corps, l'air doit être tempéré (19 °C). Responsables de microréveils, les animaux sont priés de quitter la chambre.

10

Lutter contre les soucis

Règle d'or : ne tournez pas dans votre lit plus de dix minutes pour que votre chambre ne soit pas associée à l'insomnie. Changez de pièce, tamisez la lumière. Évitez de travailler pour ne pas stimuler l'activité cérébrale. Préférez un livre, une musique douce, ou reproduisez les micropauses diurnes ■

ANNE-NOÉMIE DORION

Elaboré en collaboration avec le Dr François Duforez, médecin du sport et spécialiste du sommeil, et Jean-Pascal Cabrera, sophrologue.