

UN BAIN CHAUD POUR UN BON SOMMEIL ?

CE QU'EN DISENT LES ÉTUDES

Prendre une douche chaude ou un bain chaud, une à deux heures avant le coucher, peut améliorer le sommeil, selon une étude publiée dans la revue *Sleep Medicine Reviews*.

Shahab Haghayegh de l'Université du Texas à Austin et ses collègues ont examiné 5 322 études portant sur le sujet et une méta-analyse de 13 études rencontrant certains critères.

Leur analyse montre qu'une température optimale comprise entre 40 et 42,5 °C améliorerait la qualité subjective globale du sommeil et son efficacité (rapport entre le temps passé au lit et le temps de sommeil). Lorsque le bain ou la douche sont pris de 1 à 2 heures avant le coucher, la vitesse d'endormissement était améliorée de 10 minutes en moyenne.

Le sommeil et la température centrale du corps sont tous deux régulés par une horloge circadienne, située dans l'hypothalamus du cerveau, qui détermine les rythmes de 24 heures de nombreux processus biologiques, dont le sommeil et l'éveil, rappellent les chercheurs.

La température corporelle, qui intervient dans la régulation du cycle veille-sommeil, présente un cycle circadien, étant plus élevée en fin d'après-midi ou en début de soirée que pendant le sommeil, où elle est la plus basse.

Une réduction de la température corporelle se produit environ une heure avant l'heure habituelle de sommeil et tombe à son plus bas niveau entre le milieu et la fin du sommeil nocturne. Vers la fin du sommeil, elle commence à s'élever, agissant comme une sorte de signal d'alarme biologique de réveil. Le cycle de température dirige le cycle de sommeil et est un facteur essentiel pour obtenir un sommeil rapide et efficace (rapport entre le temps passé au lit et le temps de sommeil), soulignent les chercheurs.

Le moment optimal d'un bain chaud ou d'une douche chaude pour refroidir la température corporelle afin d'améliorer la qualité du sommeil est d'environ 90 minutes avant d'aller au lit. Leur chaleur stimule le système thermorégulateur du corps, provoquant une augmentation de la circulation sanguine du centre du corps vers les sites périphériques des mains et des pieds, ce qui entraîne une élimination efficace de la chaleur corporelle et une baisse de la température centrale du corps. Par conséquent, si les bains sont pris au bon moment biologique, ils favorisent le processus circadien naturel.

Psychomédia avec sources : University of Texas at Austin, Sleep Medicine Reviews.
Tous droits réservés