

BIEN DORMIR EN 10 ÉTAPES

ÉTAPE 1 : SE COUCHER À LA MÊME HEURE

Si les Français dorment en moyenne 7h08 par nuit en semaine et 8h10 le week-end*, il y aura toujours les lève-tôt et les couche-tard. Les besoins et les rythmes varient en effet d'une personne à l'autre.

Certains petits dormeurs se contentent de 6 h de sommeil alors que les "gros dormeurs" ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour se sentir reposés. **La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée.** La période des vacances permet d'apprécier facilement ses besoins. Et ce qu'il faut garder en tête, surtout lorsqu'on a un sommeil fragile ou que l'on est victime d'**insomnies**, c'est de conserver un **même rythme chaque nuit**. Concrètement, il s'agit de **se coucher et de se lever à des heures fixes**.

Cette synchronisation du rythme veille-sommeil contribue à retrouver un cycle de sommeil régulier. Évidemment, vous pouvez faire une exception de temps en temps. Si vous vous couchez beaucoup plus tard, pas d'inquiétude, votre horloge biologique s'adaptera et remettra d'elle-même les pendules à l'heure ! En revanche, si cela se prolonge sur plusieurs jours, votre organisme ne s'y retrouvera pas.

Calculez votre heure de coucher

Si vous connaissez grosso modo votre besoin en heures de sommeil, vous pouvez facilement **calculer votre heure de coucher idéale**. Pour cela, partez de votre heure de lever et reculez par phases de 1h30 (c'est le temps d'un cycle de sommeil) jusqu'à obtenir le total de votre besoin en sommeil.

Par exemple, vous vous levez tous les matins à 7h00 et vous avez besoin de 7h30 de sommeil. Vous allez donc vous coucher à 23h30. C'est très important, car si vous vous couchez à 23h, vous allez vous réveiller en milieu de cycle et aurez plus de mal à vous lever.

*Source : enquête "Sommeil et environnement", INSV, mars 2013

ÉTAPE 2 : MANGER LÉGER LE SOIR

Avoir l'estomac trop lourd ne facilite pas l'endormissement. Mangez donc plutôt léger, ni trop riche, ni trop arrosé, si vous voulez vous endormir dans les meilleures conditions.

Laissez-vous **une période de digestion d'au moins deux heures** entre la fin du dîner et le coucher, le temps de regarder un film par exemple. Au menu, vous privilégiez des aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes). De fait, ils favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit. En revanche, évitez les fritures et autres aliments gras.

Un sommeil de bonne qualité nécessite une **température interne relativement basse**. Si le repas du soir est très abondant, la digestion, qui durera plus longtemps, va augmenter la chaleur corporelle et perturber votre sommeil, donc vous réveiller... en pleine nuit.

Enfin, **sauter le dîner du soir n'est pas une bonne idée**. Vous risquez en effet d'être réveillé au milieu de la nuit, affamé !

ÉTAPE 3 : LIMITER LES EXCITANTS

Caféine, théine, alcool, tabac, cola, vitamine C... Tous sont les ennemis du sommeil. Ils retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes. A éviter après 15 heures.

L'**alcool** a une action sédatrice mais désorganise le sommeil et le rend plus léger, instable et de mauvaise qualité. De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes, tels que l'apnée du sommeil et les ronflements.

Quant au **tabagisme**, en plus de ses innombrables effets sur la santé, il perturbe le sommeil et ses victimes dorment tout simplement moins que les non-fumeurs. En cause, le syndrome de manque en nicotine provoqué par leur abstinence nocturne. **Les troubles de l'endormissement et du sommeil profond sont ainsi 4 fois plus fréquents chez les fumeurs**, selon les résultats d'une étude récente publiée par une équipe de la John Hopkins University of Baltimore, aux Etats-Unis.

Si vous avez du mal à vous endormir, évitez donc les excitants après 14 h pour les plus sensibles et après 17 h pour les moins sensibles.

ÉTAPE 4 : FAIRE DE L'EXERCICE

Une activité physique régulière peut vous aider à trouver le sommeil plus rapidement. En particulier, les activités douces, comme la natation, l'aquagym, le stretching, la gymnastique, le yoga, le tai-chi...

Ces sports procurent une sensation de détente et une fatigue saine.

Vous n'aimez pas le sport ? Une petite marche de trente minutes en fin d'après-midi peut vous aider à trouver le sommeil plus rapidement. Plusieurs études montrent en effet qu'**une activité régulière chaque jour agit positivement sur le sommeil**, le rendant à la fois plus long et de meilleure qualité, avec moins de réveils nocturne.

Et si vous préférez les sports plus violents, mieux vaut les pratiquer le matin ou en début d'après-midi. Ne faites **jamais de sport à moins de trois heures de l'heure du coucher**.

ÉTAPE 5 : AMBIANCE ZEN ET CONFORTABLE

Vous devez vous sentir bien dans votre chambre pour y dormir paisiblement. Déco, ambiance... À vous de créer un environnement apaisant.

Évitez les éclairages trop vifs et les décors trop chargées ou aux couleurs trop intenses (noir, violet, rouge sont à éviter). Optez pour un **style épuré et des couleurs apaisantes**, avec lumières douces et tamisées.

La température de votre chambre ne doit pas dépasser 20°C. Au-delà votre sommeil sera plus agité. **La température de la chambre idéale pour bien dormir doit être entre 16° et 18°.** Le corps est plus vulnérable aux excès thermiques pendant le sommeil car les mécanismes de régulation thermique fonctionnent moins bien quand on dort, notamment pendant le sommeil paradoxal.

Et si vous êtes frileux ou frileuse, ne montez pas le radiateur, optez pour une couette bien chaude et/ou préférez un pyjama douillet à une nuisette en soie. **Ces quelques degrés de moins dans l'atmosphère vont tout à la fois favoriser le sommeil et faciliter la respiration**, l'air frais étant mieux supporté par les voies aériennes supérieures. Interdisez aussi à vos animaux de venir dormir avec vous. Même si votre chat vous sert de bouillote, il perturbe aussi votre sommeil.

Matelas, sommier, oreiller... Leur choix ne doit pas se faire à la légère. Vous devez vous sentir parfaitement bien dans votre lit. Un mauvais sommier qui vous donne mal au dos ne vous aidera pas à bien dormir. Un matelas se change tous les 10-15 ans !

ÉTAPE 6 : SE RELAXER

Le soir, après les activités habituelles, réservez-vous une demi-heure avant le coucher pour des occupations tranquilles et favorisant la détente.

Un bain tiède, un bon livre, une musique zen, une tisane... Peu importe la méthode, plus vous serez détendu, plus vous trouverez le sommeil facilement. **Réservez-vous donc une période de relaxation au moins 30 minutes avant d'aller dormir.**

Au contraire, évitez de vous plonger dans des dossiers le soir. La lumière vive, le travail intellectuel ou encore les jeux sur ordinateur entraînent des difficultés d'endormissement.

Dans plus de 15 % des cas, l'insomnie prend de telles proportions qu'elle finit par devenir obsédante. Car **plus la personne dort mal, plus elle se conditionne pour mal dormir.** Elle y pense pendant la journée, redoute le moment où elle va se coucher et se stresse par avance à l'idée de ne pas pouvoir s'endormir. Si la mise au lit devient synonyme d'angoisse, l'insomnie s'installe.

Mettre en place une sorte de **petit rituel avant le coucher** peut vous aider à vous détendre. Ainsi votre cerveau apprendra à reconnaître ces gestes comme des signes de mise en route du sommeil.

Il faut donc trouver des petits trucs à vous pour vous relâcher et mieux vous laisser aller dans le sommeil. Il existe même des exercices de relaxation (respiration, massages...) à pratiquer avant de s'endormir, souvent efficaces. Si après 15 minutes, le sommeil ne vient

pas et que son attente est pénible, il est préférable de se lever et de pratiquer une activité calme. **Le besoin de sommeil reviendra au prochain cycle.**

ÉTAPE 7 : RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ENDORMISSEMENT

Il est préférable de ne pas regarder la télé de son lit.

Vos paupières se font lourdes ? Vos yeux picotent ? Vous baillez ? Pas de doute, ces signaux d'endormissement sont la preuve qu'il est temps d'aller vous coucher.

D'ailleurs si vous luttez pendant une heure pour finir de regarder un film dont vous avez pourtant perdu le fil, vous risquez de passer votre heure et de ne plus réussir à vous endormir. En effet, **l'envie de dormir passe au bout de 15 minutes et ne revient qu'au cycle suivant, soit 90 minutes plus tard.**

Dans ce cas, il est préférable de vous relever si vous sentez que vous n'êtes plus suffisamment fatigué. **Trouvez une occupation** et attendez de ressentir de nouveau la fatigue pour aller vous coucher. Il n'est pas conseillé de passer de trop longs moments au lit quand on n'arrive pas à dormir.

On recommande aussi d'éviter de faire d'autres activités que dormir (ou faire l'amour !) dans un lit : regarder la télévision, manger, faire des siestes trop longues, travailler... Il faut bien dissocier votre lit des activités diurnes.

ÉTAPE 8 : NE PAS RUMINER SES TRACAS DANS SON LIT

Tracas - Mieux vaut prendre le temps de discuter que de se coucher sur une dispute.

S'il faut se détendre avant d'aller se coucher, il faut aussi éloigner toute source de stress ou d'inquiétude.

Si possible, évitez les activités trop "intellectuelles" le soir comme rédiger un rapport ou préparer une réunion. Vous vous coucherez stressé et, fatalement, vous allez avoir du mal à dormir. A termes, cela peut conduire à des troubles du sommeil, notamment des insomnies. De même, prenez l'habitude de **ne pas aborder les problèmes ou sujets qui fâchent en fin de soirée**, c'est le meilleur moyen pour passer des nuits à ruminer... En cas de dispute, mieux vaut passer du temps à discuter et à trouver une entente, que d'aller dormir sur un désaccord et de remettre la discussion au lendemain.

Vous avez l'habitude de repasser le film de vos journées au moment de vous coucher et cela vous empêche de dormir ? Il y a des solutions. Prenez le temps de raconter à vos proches tout ce qui a pu vous contrarier, ne le gardez pas pour vous. Si vous n'avez personne à qui vous confier, pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour mettre ces inquiétudes sur papier ? Cela peut vous aider à ne pas ressasser les mêmes choses pendant des heures !

ÉTAPE 9 : SE COUPER DU BRUIT ET DE LA LUMIÈRE

Plus d'une personne sur trois qui se plaint de son sommeil reconnaît dormir dans une pièce bruyante. Selon l'OMS, le bruit d'une chambre ne devrait pas dépasser 45 décibels.

Le bruit est le facteur environnemental qui perturbe le plus le sommeil des Français, selon une enquête INSV /MGEN "*Sommeil et environnement*". 31 % des personnes interrogées sur l'impact de l'environnement sonore sur leur sommeil se plaignent en effet d'être gênées par le bruit en semaine ou le week-end. De fait, entre l'agitation de la rue, la circulati

on, les machines... La nuit, surtout en ville, n'est pas synonyme de calme. Si possible, choisissez plutôt votre chambre côté cour que côté rue et soyez attentifs à l'isolation.

Comme plus de la moitié des foyers français, il est possible que votre conjoint(e) soit sujet(tes) aux **ronflements**. C'est un vrai problème pour lui ou elle, mais aussi pour vous ! Un **"bon" ronfleur peut en effet émettre jusqu'à 90 décibels...** Essayez dans un premier temps les boules Quiès. Si vous ne voyez pas d'amélioration, incitez votre ronfleur à consulter un médecin, il existe de nombreuses solutions.

Quand on dort, on est sensible au bruit, mais aussi à la luminosité. Eclairage urbain dehors ou lumière d'écran d'ordinateur à l'intérieur, désynchronisent notre horloge biologique. Selon l'enquête "*Sommeil et environnement*", **la lumière gêne près d'un quart des Français pour s'endormir et 24 % sont exposés à l'éclairage public dans leur chambre.** Pendant la nuit, surtout si vous êtes en ville, vous serez dérangé par les phares des voitures, les lampadaires... C'est un conseil de bon sens, mais **dormir dans le noir complet vous assurera un sommeil de meilleure qualité.**

Si vous n'avez pas de store chez vous, optez pour des rideaux bien épais et opaques. Par ailleurs, veillez à bien éteindre tous les appareils qui sont sources de lumière : ordinateurs, téléphones portables, radioréveils...

ÉTAPE 10 : MÉDICAMENTS, À PETITE DOSE

Bien sûr, en cas de troubles du sommeil, parlez-en à votre médecin dans le but de comprendre d'où viennent ces troubles du sommeil. Et ce, le plus rapidement possible.

Si nécessaire, des somnifères pourront éventuellement être prescrits pour vous aider à retrouver le sommeil, mais toujours de façon discontinue et sur une période courte. Effectivement, leur consommation expose à un certain nombre de risques bien identifiés comme une somnolence matinale, des troubles de la mémoire et une dépendance.

Leur prescription doit être limitée au maximum et pendant une durée, qui ne doit pas dépasser 2 à 4 semaines. L'idéal, c'est d'en prescrire aux personnes dont les problèmes de sommeil sont récents car le trouble est vite résolu en général. C'est la raison pour laquelle, il est très important de consulter dès que les troubles du sommeil apparaissent. Lorsqu'ils sont trop ancrés, c'est plus compliqué car on est conditionné à mal dormir.

Et si les troubles du sommeil persistent, une solution peut être de se tourner vers un professionnel, spécialiste du sommeil. Avec son aide, la première étape sera de bien analyser ce qu'il y a derrière ces problèmes d'endormissement. **Dans la plupart des cas, on est face à des troubles anxieux et à un stress chronique**, liés à des difficultés professionnelles ou personnelles.