

# IDÉES REÇUES SUR LE SOMMEIL

## LA CHAMBRE DOIT ÊTRE CHAUFFÉE POUR BIEN DORMIR

**C'est faux !** La température de la chambre est très importante pour aider à l'endormissement, mais **elle ne doit pas être supérieure à 19°C** (18°C même pour certains). Vous n'avez jamais remarqué que l'on dort moins bien l'été lors des fortes chaleurs ? Si votre corps aime la chaleur de la couette, il ne faut pas que l'air soit trop chaud. En effet, pour s'endormir le corps doit se refroidir de quelques dixièmes de degrés. Essayez donc en pleine canicule !

## DEUX OREILLERS

Autre caractéristique incontournable pour une chambre parfaite : le lit doit avoir deux oreillers pour reposer votre tête. Eh oui, la tête ainsi surélevée, **votre respiration est facilitée et votre sommeil plus calme**. Pensez-y aussi particulièrement lorsque vous êtes enrhumé. Attention, pour bien s'endormir, l'atmosphère de la chambre doit être apaisante mais non stimulante (affiches sur les murs, lumières clignotantes...).

Si vous n'aimez pas le silence, **évitez tout de même la musique** qui, en début et fin de morceau, entraînera des sursauts de votre part lors des variations de volume. Préférez alors un fond de radio très monotone (radio d'informations par exemple).

Pour la lumière, **le conseil est aussi de privilégier le noir**. Et même si vous vous êtes couché après le soleil, fermez les volets pour éviter d'être réveillé par les premiers rayons alors que vous n'avez dormi que quelques heures. Un bandeau sur les yeux peut être une alternative aux volets clos.

## SI ON A RÊVÉ C'EST QU'ON A BIEN DORMI

**C'est faux.** D'autant plus que si le rêve n'était pas tout "rose", généralement le dormeur n'aura pas de sensation de bien-être au réveil.

Le rêve ne dépend pas de la qualité du sommeil mais du moment du réveil. En effet, **nous rêvons pendant la phase de sommeil paradoxal** qui correspond à la phase d'endormissement et de réveil (sommeil donc très léger). Si le réveil a lieu pendant cette phase, nous nous souvenons généralement de notre rêve pendant quelques minutes. Si le réveil a lieu pendant une autre phase, alors on ne s'en souvient pas.

Pour autant, ça ne signifie absolument pas que le sommeil n'était pas efficace puisque toutes ces phases se succèdent lors des multiples cycles d'une nuit de sommeil. Cependant, on peut dire que lorsqu'on se réveille avec un rêve en tête, c'est généralement qu'on **se réveille sans alarme ou obligation et dans ces cas-là, la bonne humeur est plus courante**.

## IL FAUT DORMIR 8 HEURES POUR ÊTRE EN FORME

**C'est très variable.** Les études estiment plutôt que selon les personnes **il faut entre 6 h et 9 h de sommeil pour être en forme.**

Reste que les enfants en bas-âge ont besoin de beaucoup plus et que de nombreux adultes se contentent de moins de 6 h par nuit. D'autant que la qualité du sommeil est aussi à prendre en considération.

**Dormir dans un environnement silencieux, obscur et sans être dérangé sera plus profitable** que dans un endroit un peu bruyant et sans volets, par exemple.

### De meilleures conditions qu'avant

Sachez que le temps de sommeil n'est pas plus court ni plus long que dans les années 60, par exemple. Par contre les conditions se sont nettement améliorées. Les chambres individuelles sont plus nombreuses, les dortoirs moins grands et les lits plus confortables.

Néanmoins **la formule "8 heures de sommeil" ne peut pas être une généralité** et chacun doit trouver le nombre d'heures dont il a besoin pour ne pas être fatigué. Pas de secret pour ça : il faut écouter son corps et repérer les signes de fatigue.

## ON PEUT "TROP" DORMIR

Certaines personnes attribuent parfois leur fatigue à un surplus de sommeil. Est-ce crédible ? **Non.** Soyons clair, **on ne peut pas trop dormir.** L'organisme est bien fait et lorsque le corps est "rechargé", le réveil est imminent. Par contre, un trouble du sommeil entraînant une sensation de fatigue constante malgré une bonne durée de sommeil peut être lié à une pathologie cachée. La fatigue récurrente est alors un symptôme.

### Fatigue dans la journée

L'apnée du sommeil en est un bon exemple. Les personnes qui en souffrent dorment bien sans jamais souffrir d'insomnie. Pourtant, **malgré les heures de sommeil, le réveil est toujours laborieux et elles sont souvent victimes de coups de fatigue dans la journée.** En fait l'apnée du sommeil entraîne des troubles sur la récupération et nuit à la qualité du sommeil.

Résultat : non seulement le patient est constamment fatigué mais en plus il subit sans s'en rendre compte les conséquences de son apnée nocturne. Elles ne sont pas limitées à une fatigue chronique : **le cœur souffre aussi de ces apnées.**

Ce n'est donc pas l'excès de sommeil qui est en cause en cas de fatigue "malgré une bonne nuit" mais plutôt la qualité du sommeil et parfois les causes de cette perte de qualité, qui peuvent être médicales. **N'hésitez pas à en parler à votre médecin** si vous ressentez une fatigue importante malgré un temps de sommeil qui vous paraît suffisant.

## IL FAUT COMPTER LES MOUTONS POUR S'ENDORMIR

Cette technique ancestrale vous l'avez peut-être vous-même testée, mais l'avez-vous approuvée ? Des chercheurs se sont sérieusement penchés sur la question et ont comparé plusieurs techniques d'endormissement, dont celle-ci. Déception : le recensement des moutons des champs ne s'avère pas la meilleure technique pour s'endormir.

### Scène apaisante

La façon la plus efficace est d'imaginer une scène apaisante et de s'y voir évoluer comme, par exemple, une plage de sable chaud. En effet, **la pensée de cette scène calme votre cœur, votre organisme s'endort facilement et le cerveau active le sommeil.**

A côté, le décompte d'animaux entraînera, au contraire, une stimulation de votre cerveau pour compter encore et encore. Pas question donc de s'endormir dans la minute.

La légende du berger comptant ses animaux est pourtant fondée : il y en avait tant qu'on pouvait s'endormir avant de finir de tous les dénombrer. Oubliez donc ce conseil pour vous mais aussi pour les enfants que vous gardez.

## ON PEUT MOURIR DE MANQUE DE SOMMEIL

**En mourir non**, mais le corps est réglé pour se reposer quand il en a besoin, donc à moins de se forcer à lutter contre le sommeil, pas de risque vital. Pourtant **nous avons tous tenté de lutter contre ce repos imposé pour des raisons professionnelles, des révisions d'examen, des fêtes...** Mais où est la limite ? Un homme a essayé de rester éveillé le plus longtemps possible (rappelons que ce type de record est complètement inutile et nuisible pour l'organisme) et **a tenu ainsi plus de onze jours**. Il a noté ses sensations au cours de l'expérience et a ainsi précisé que des elfes étaient venus à sa rencontre le dernier jour...

### Hallucinations, incohérences

Autant dire que **la privation de sommeil a des conséquences importantes sur la santé mentale et l'état psychologique**. Elle fut d'ailleurs utilisée comme "torture" pour certains prisonniers des milices russes au temps de Staline.

Qui n'a jamais tenté de finir une dissertation ou un dossier tard le soir pour se rendre compte le lendemain que ce qui a été écrit n'avait pas de sens ? En dehors des **effets hallucinatoires et difficultés physiques** qu'entraîne un important manque de sommeil, les séquelles peuvent parfois, même après repos, être définitives.

**La privation totale de sommeil, c'est-à-dire sans arrêt, est fatale**. Elle peut résulter d'une torture mais il existe aussi une pathologie nommée **l'insomnie fatale familiale**. Comme son nom l'indique, il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher plusieurs membres d'une même famille. Une quarantaine de familles dans le monde serait touchée par cette maladie qui se développe vers l'âge de 50 ans en moyenne. Débutant par une

insomnie chronique, la maladie évolue par des hallucinations, des troubles de la conscience puis moteurs avant un état de démence. Aucun traitement n'existe à ce jour et l'issue est systématiquement fatale après 6 à 32 mois de symptômes croissants.

### **L'alcool aide à dormir**

**Eh non !** Vous avez peut être remarqué que lors des soirées bien arrosées vous vous endormez facilement. Il est vrai que la consommation d'alcool entraîne un état de somnolence qui peut être le début d'une nuit de sommeil.

Pourtant, ne vous y fiez pas, car la qualité du sommeil est dégradée par l'alcool et le réveil est en général accompagné d'un sentiment de fatigue (et mal de tête ou autres effets secondaires dus à l'alcoolisation de votre organisme).

Les effets de l'alcool peuvent durer jusqu'à 6 heures donc **même un verre de vin pris au cours du dîner peut nuire à la qualité de votre sommeil.**

Non seulement la consommation d'alcool est dangereuse pour la santé mais en plus **elle augmente le risque d'apnée du sommeil et diminue les capacités de mémorisation.** L'alcool n'est donc absolument pas une solution pour aider à l'endormissement ni pour passer une douce nuit. En cas de problème de sommeil, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui saura vous conseiller et vous aider.

### **A LIRE**

**Petit éloge du sommeil :** le sommeil de A à Zzzz...

**Auteur :** Sean Coughlan

**Éditions :** Dunod

**Prix :** 18 euros en 2018

Le sommeil est vital. Il permet non seulement de se reposer **mais aussi de reposer son cerveau.**

**Nos horaires de travail sont intimement liés à nos heures de sommeil.** Ainsi, difficile de se coucher à 21 h si on doit se lever à 8 h le lendemain. De même, pour se lever à 6 h on ne se couchera pas à minuit généralement.

**Un sommeil non réparateur est un sommeil de mauvaise qualité.** Il peut cacher une apnée du sommeil mais aussi d'autres pathologies qui ont pour symptômes cette fatigue chronique.

**L'alcool n'aide pas à dormir,** il induit un état de somnolence mais nuit gravement à la qualité du sommeil, d'où un réveil en général difficile.

Il est important d'écouter son corps et de se reposer lorsque celui-ci envoie des signes de fatigue. **Un cerveau fatigué entraîne incohérences et hallucinations.**

### **10 solutions naturelles pour bien dormir**

Vous avez du mal à trouver le sommeil ? Ou vous vous réveillez en pleine nuit, incapable

de dormir ? Voici 10 idées pour retrouver le chemin des bras de Morphée, sans médicaments.

### **10 choses à savoir sur les rêves**

**Qu'ils soient roses ou effrayants, les rêves ont toujours été source de nombreuses questions, pour les rêveurs comme pour les scientifiques. Rêves prémonitoires, récurrents, cauchemars, interprétation... Le point en 10 questions.**

### **Bibliographie**

**Bien dormir, enfin ! Pour un sommeil naturel et réparateur**

De Marie-France Muller aux éditions Jouvence, 4,90 euros en 2018