

Se lever du bon pied !

Notre journée est souvent le reflet de notre réveil. Il suffit de faire l'expérience d'une « panne de réveil » pour constater le mal-être qui s'en suit de longues heures durant. Mieux vaut donc se réveiller « du bon pied ».

Pour se réveiller en pleine forme, l'idéal est de le faire spontanément et sans aide extérieure (réveille-matin, radio...). Pour cela, il faut respecter l'architecture du sommeil et donc des cycles naturels. Rappelons que le sommeil est composé de cycles d'environ quatre-vingt-dix minutes qui se répètent quatre à cinq fois par nuit et se décomposent en sommeil léger (stade 1 et 2), sommeil profond (stade 3) et sommeil paradoxal (stade 4). Le sommeil profond est abondant au cours des deux premiers cycles puis diminue au cours des cycles suivants. On se réveille donc en pleine forme à la fin d'un cycle de sommeil, c'est-à-dire à l'issue d'une période de sommeil paradoxal. À l'inverse, si on est réveillé en phase de sommeil léger, c'est-à-dire en début de cycle, on a l'impression de ne pas avoir assez dormi. À l'approche du réveil, le taux de sérotonine (neurotransmetteur notamment impliqué dans la régulation du cycle veille-sommeil) augmente et celui de cortisol (hormone stéroïde qui est libérée dans l'organisme en réponse à un stress physique ou psychologique) culmine. Ces hormones donnent ainsi le sentiment « d'avoir la pêche » au réveil. Le cerveau recommence alors à intégrer et analyser les messages de l'extérieur. C'est le réveil.

LA QUALITÉ, PLUS QUE LA QUANTITÉ...

Pour se lever du bon pied, il faut veiller à la qualité de son sommeil. La durée idéale d'une nuit de sommeil est en effet celle qui permet de se sentir reposé au réveil et de bien fonctionner dans la journée. On peut en faire l'expérience en vacances : il s'agit de s'endormir lorsqu'on en ressent l'envie et d'observer l'heure à laquelle on se réveille spontanément. On constate que si notre temps habituel de sommeil est de sept heures, et que l'on s'endort à 23 h, on se réveille sans problème à 6 h, frais et dispos. Certes, tous les adultes n'ont pas les mêmes besoins de sommeil. Ainsi, les « petits dormeurs » (5 à 10 % de la population) se contentent de six heures de sommeil par nuit, tandis que les « gros dormeurs » (10 à 20 %) ont besoin de neuf

heures. Entre les deux, la majorité de la population vit très bien avec sept heures trente à huit heures de sommeil quotidien (1). Napoléon, par exemple, ne dormait que deux à quatre heures par nuit alors qu'il fallait douze heures de sommeil à Einstein... ce qui n'empêchait le talent, ni de l'un, ni de l'autre !

Se coucher tard et se lever tard équivaut-il à se coucher tôt et se lever tôt ? Non, car même si le nombre d'heures de sommeil est équivalent, la qualité du sommeil diffère, notamment en deuxième partie de nuit où le sommeil est plus exposé aux nuisances extérieures (lumière, bruit, température...). La récupération s'en trouve donc amoindrie. Pour garder une bonne régulation de son horloge biologique, il est donc préférable de se lever toujours à la même heure le matin, même si on s'est couché tard. Si la nuit a été trop courte, la récupération sera meilleure la nuit suivante.

DU MATIN, DU SOIR, LÈVE-TÔT, COUCHE-TARD...

Bien se réveiller suppose également de respecter quelques règles en termes de coucher. Dès que les yeux picotent, que le bâillement se fait sentir, il faut savoir écouter son horloge biologique. Se coucher à ce moment-là permet alors de s'endormir sans problème alors que différer et résister au sommeil repousse d'un cycle l'envie de dormir. Par ailleurs, si l'on doit se réveiller tôt, il est alors nécessaire « d'avancer » son coucher pour disposer de son temps de sommeil habituel et d'en respecter les cycles.

Cependant, certains individus dorment suffisamment mais se sentent malgré tout très mal au réveil. « Cela signifie souvent qu'ils ne respectent pas les horaires qui leur conviennent », explique Patrick Lemoine, psychiatre, spécialiste du sommeil (2). Il existe en effet trois grandes catégories d'individus : les sujets du matin, les sujets du soir et les sujets indifférents ou intermédiaires. Comme la durée du sommeil, ce genre de typologie est au moins en partie déterminée par la génétique, autrement dit par l'hérédité. Ce serait donc surtout le fait de contrarier leurs rythmes

intimes qui rendrait les gens « malades » de leur sommeil ». Il suffit d'observer son entourage pour en convenir. Les lève-tôt (25 à 30 % de la population) sont au maximum de leur efficacité avant midi, ils ont un coup de barre vers 15 h et un petit retour de forme autour de 20 h. En revanche, les couche-tard (25 à 30 % de la population) sont rarement fulgurants avant 13 h, pas très au point vers 16 h et très en forme autour de 19 h (2).

LE CAS PARTICULIER DES ADOLESCENTS

Le matin, nombre d'adolescents n'arrivent pas à se lever pour aller en cours et il faut les pousser énergiquement hors du lit. Pourquoi ont-ils autant de mal à se réveiller ? Parce qu'à la puberté, la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui déclenche l'envie de dormir, est décalée. Elle intervient une à deux heures plus tard dans la soirée et se poursuit encore un peu le matin. L'explication est donc biologique. Les adolescents ne sont donc pas des fainéants, ils manquent simplement souvent de sommeil. Une expérience menée aux États-Unis et publiée cet été dans la revue *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* (3) montre que s'ils pouvaient dormir davantage le matin, leur comportement dans la journée en serait probablement modifié. Le fait de retarder le début des cours de 8 h à 8 h30 a en effet transformé les élèves. De meilleure humeur, moins irritables, ils se sont également montrés plus motivés et plus performants dans les activités intellectuelles et physiques. « Les adolescents n'arrivent plus à s'endormir aussi tôt qu'ils le faisaient auparavant », explique le Dr Judith Owens, spécialiste du sommeil de l'université Brown (Rhode Island), qui a mené l'enquête à la demande du proviseur de la St-George High School de Newport (Rhode Island). Il peut y avoir jusqu'à deux heures d'écart. Alors qu'un préadolescent pouvait tomber de sommeil à 21 h, il est possible qu'il n'y arrive pas avant 23 h lorsqu'il atteint l'école secondaire » (4). Pas fatigués et généralement peu enthousiastes à l'idée



de se coucher, les adolescents ont donc tendance à veiller tard. Le problème, c'est que les cours démarrent souvent tôt le matin. De nombreux adolescents se lèvent donc entre 6 et 7 h du matin et que la plupart d'entre eux n'ont pas « rechargé » leurs batteries, sachant qu'à cet âge-là on a souvent besoin de neuf à dix heures de sommeil par nuit. Avant cette expérience, seulement 16 % des élèves disaient dormir huit heures par jour durant la semaine. Après le changement d'horaire, cette proportion est passée à 55 %. De même, avant cette modification, 49 % des élèves disaient se sentir endormis durant la journée. Cette proportion est passée par la suite à 20 % seulement. L'école St George High School de Newport a donc choisi de pérenniser ce nouvel horaire.

L'ART DU RÉVEIL

Seule une personne sur trois se réveille spontanément le matin. Remercions donc Levi Hutchins, horloger du XVIII^e siècle, originaire du New Hampshire, l'inventeur du réveille-matin. Mais être réveillé de cette façon-là n'est guère naturel. N'oublions pas que le sommeil est un phénomène d'autorégulation : si on a plus besoin de dormir, on se réveille, sinon, on reste endormi, y compris quelquefois lorsque le réveil a sonné ! La fameuse « panne de réveil » ou « d'oreiller » qui laisse une sensation très désagréable à celui qui la subit car, au réveil, la culpabilité et le mal-être sont au rendez-vous, impactant sur la qualité du début de journée.

De façon générale, il est conseillé de ne pas choisir un réveil à la sonnerie trop stridente pour éviter les réveils en sursaut ou une station de radio d'informations qui

égrènerait les (mauvaises) nouvelles du matin... La musique douce constitue le meilleur choix. Une fois que le réveil a sonné, il faut éviter de se lever tout de suite, prendre le temps de sortir doucement de son sommeil, voire de ses rêveries, et se préparer au réveil. Ce temps doit être compté – quelquefois par la reproductibilité de la sonnerie du réveil cinq minutes plus tard – car le risque de se rendormir est toujours possible. Cet état intermédiaire, cet « entre-deux », permet de s'étirer longuement, de bâiller, bref de se détendre. De même, il faut allumer progressivement les lumières afin de ne pas aggraver les yeux. Au réveil, une règle s'impose : la progressivité. Une fois debout, on peut boire un verre d'eau pour hydrater et épurer l'organisme et, pour un réveil dynamique, inspirer et expirer cinq fois de suite à pleins poumons. Le passage sous la douche, avec de l'eau chaude de préférence, est aussi une phase importante du réveil, suivi par un petit-déjeuner « copieux » (fruit ou jus de fruit, laitage, pain, céréales, thé ou café...) qui permettra de bien affronter la journée, « armé en calories » notamment l'hiver ou en période d'activités accrues. Après tous ces petits rituels – et en la matière, chacun a les siens : se réveiller en musique, programmer le réveil et en même temps la cafetière, lire quelques minutes le roman laissé la veille, faire quelques exercices de relaxation, caresser son animal de compagnie, ouvrir la fenêtre et respirer plusieurs grands bols d'air frais... – vous serez alors prêt pour affronter une journée du bon pied !

Bernadette Conguet

- 1- Enquête Institut national du sommeil et de la vigilance/BVA 2009 – Sommeil et rythme de vie ; www.institut-sommeil-vigilance.org
- 2- Lemoine P., *Troubles du sommeil, Tout comprendre, pour bien dormir, Guide InPress, collection « Questions de patients »*, 2005.
- 3- Owens J. A., Belon K., Moss P., *Impact of Delaying School Start Time on Adolescent Sleep, Mood, and Behavior, Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 2010, vol. 164, n° 7, pp. 608-614.
- 4- « On oblige les ados à se lever trop tôt ! », Geneviève Comby, 25 septembre 2010, *Le Matin Dimanche* : www.lematin.ch

La MNH, pour qui, pour quoi ?

Depuis sa création, en 1960, la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social (MNH) propose une offre santé adaptée aux besoins de chaque professionnel de la santé et du social, soit quelque 653 000 adhérents (médecins, infirmières, aides-soignants, assistantes sociales, cadres hospitaliers, personnels administratifs, personnel d'entretien, éducateurs spécialisés...) et le même sens de la solidarité pour tous (de l'hôpital public au petit établissement privé spécialisé). Aujourd'hui, la MNH s'ouvre à l'entourage de ses adhérents et poursuit plus que jamais ses engagements : expliquer, prévenir, écouter, innover.

• En savoir plus sur www.mnh.fr

En partenariat avec

