

Réapprendre à dormir

NOS CONSULTANTS

Dr François Duforez
médecin du sommeil et médecin du sport, hôpital Hôtel-Dieu, Paris, fondateur de l'European sleep center



Dr Chantal Hausser-Hauw
neurologue spécialiste du sommeil, hôpital Foch, Suresnes



Dr Guilhem Pérémarty
fondateur de l'association Sommeil et médecine générale



Caroline Rome
sophrologue spécialisée dans le sommeil et la vigilance, attachée à l'hôpital Hôtel-Dieu, Paris



Dr Sylvie Royant-Parola
psychiatre spécialiste du sommeil, présidente du Réseau Morphée



Eve Tiollier
docteur en nutrition, attachée au pôle départemental de médecine du sport de l'Essonne



DES PROGRAMMES POUR RETROUVER UN BON SOMMEIL

Comment dormir quand on n'y arrive plus ? Comment renouer avec un sommeil de qualité et se sentir bien au réveil ? Un test et des conseils de spécialistes vous montrent la voie. Car on peut apprendre à dormir, comme on apprend à cuisiner !

Nathalie Courret

Je donnerai n'importe quoi pour pouvoir dormir." Cette parole d'insomniaque est à la mesure de la souffrance ressentie. Difficultés d'endormissement, éveils nocturnes ou réveils vraiment trop matinaux, l'insomnie se caractérise toujours par une plainte. Les troubles du sommeil constituent un important problème de santé publique, tant par leur fréquence que par leurs répercussions physiques et psychologiques. Aussi, ce dossier vous propose des outils accessibles au quotidien, et variables selon que l'insomnie est due à un stress important ou à une maladie. Les stratégies présentées s'adaptent à votre personnalité, et sont toutes recommandées par la Haute autorité de santé. Régler son horloge biologique, réguler le cycle veille-sommeil, choisir un soutien psychologique ou recourir, si nécessaire, à un traitement par sédatif, le plus léger et le plus bref possible. Quoi que vous fassiez, ne paniquez pas si vous ne parvenez pas à dormir une fois de plus, il faut un peu de temps pour que ce programme rompe le cercle vicieux de l'insomnie, mais mal dormir n'est pas une fatalité.

DOSSIER RÉAPPRENDRE À DORMIR

La plupart des activités physiques sont bénéfiques et améliorent la qualité du sommeil

véritable sensation de somnolence, le soir au moment du coucher, seule compatible avec un sommeil réparateur », explique le Dr Pérémarty.

4 Favorisez les synchronisateurs de sommeil

Le jour, remplissez-vous de lumière (le signal jour est transmis depuis la rétine vers le cerveau), de chaleur, de contacts sociaux et d'activités physiques. Profiter de la marche par exemple les jours de beau temps. En zone urbaine, le vélo d'appartement devant une lampe à 10000 lux, ça marche aussi ! L'impact est en outre positif sur la fatigue, car l'activité physique régulière élève le niveau d'énergie ressentie.

5 Intégrez à votre journée des moments de détente flash

Caroline Rome, sophrologue, propose « des exercices courts, conciliables avec le quotidien, à faire plusieurs fois dans la journée. C'est la répétition qui paie. »

- **Exercice 1 :** retrouver la respiration abdominale, favorable au sommeil. Assis ou debout, inspirer par le nez en gonflant le ventre. Expirer 2 fois plus longuement par la bouche en vidant le ventre. Par série de trois, 3 à 4 fois par jour.
- **Exercice 2 :** prendre conscience de la gravité terrestre. Si on lâche un objet, il tombe. En faire autant avec les mâchoires et les épaules, pendant quelques secondes, est très agréable.
- **Exercice 3 :** équilibrer sa posture. Bien se placer assis : les yeux fermés, les épaules basses, le dos bien calé, les pieds à plat. Se centrer sur sa respiration et ses sensations. À faire pendant 30 secondes.
- **Exercice 4 :** évacuer les tensions. La relaxation dynamique commence toujours par cette première étape : souffler, inspirer et bloquer. Puis,

l'exercice se fait pendant que l'on retient sa respiration.

- Décontracter le haut du corps : hausser plusieurs fois les épaules, assez vite. Souffler en relâchant, et accueillir les sensations corporelles. À faire 3 fois.
- S'étirer : debout, le poids du corps sur le pied droit, étirer le bras droit vers le haut. Souffler en relâchant, et écouter ses sensations corporelles. À faire 3 fois côté droit, 3 fois côté gauche, puis les deux en même temps.

6 Méfiez-vous de la sieste

« La sieste est un outil précieux en cas de somnolence dans la journée (travail posté ou de nuit), mais elle s'avère redoutable dans le contexte de l'insomnie, car elle peut faire tomber la pression de sommeil le soir venu, dit le Dr Pérémarty. Par ailleurs, un besoin anormal de sieste peut être un signe de ronflement pathologique. »

8 Préparez-vous l'assiette idéale

Le message est simple : les protéines stimulent l'éveil, les sucres (les glucides) abaissent la vigilance. Les conseils de la nutritionniste Eve Tiollier.



Au petit déjeuner



Au déjeuner



Au dîner

Préférer les pains complets ou aux céréales au pain blanc, le beurre à la confiture. Ces sucres rapides abaissent la vigilance dans les heures qui suivent et le beurre réduit les variations de la glycémie. Si la dette de sommeil est chronique, ajouter des protéines : œuf, jambon ou fromage blanc.

Il est à dominante protéique (viandes, poissons, œufs) pour rester vigilant l'après-midi, avec une portion de légumes et une portion mineure de glucides si la dépense énergétique est importante.

Il est à dominante glucidique. « Un repas riche en pâtes, riz, pommes de terre, a un effet calmant et diminue la latence d'endormissement », dit Eve Tiollier. Pâtes au thon ou œuf dur dans la salade, les protéines viennent en complément.

7 Misez sur le sport

Pour le Dr Duforez, « la plupart des activités physiques, y compris la course à pied, le vélo, la natation, la marche, l'aquagym sont bénéfiques, même intenses. Elles améliorent la qualité du sommeil, à condition de ne pas être dans un contexte lumineux fort et animé d'un esprit de compétition ». La séance doit durer au moins une heure (étirements compris) pour en ressentir les bénéfices. L'effet est optimum 4 à 8 heures avant le coucher.

➔ **À quel rythme ?** Deux fois par semaine, bien réparti (le mercredi et le weekend), c'est déjà bien. Une fois tous les deux jours, c'est parfait ! Cela déclenche une production plus importante de sommeil récupérateur (lent profond).

➔ **Les sports à éviter le soir :** squash, tennis, tennis de table, judo, kendo, karting, sports collectifs où la stimulation visuelle est forte. La musculation, car elle élève la température du corps.