



FOCUS

FATIGUE, IRRITABILITÉ, PERTE D'ENTRAIN... NOS MAUVAISES NUITS PERTURBENT NOTRE BIEN-ÊTRE ET GÂCHENT NOS JOURNÉES, AVEC DES EFFETS DÉLÉTÈRES SUR NOTRE SANTÉ. COMMENT Y REMÉDIER ? À L'AIDE DE MÉTHODES NATURELLES ET DE PETITS RITUELS BIEN À SOI. SUIVEZ LE GUIDE !

Le rythme de la nuit

Nos nuits s'organisent en cinq ou six cycles de sommeil de 1 h 30 environ. La première partie de la nuit est faite de sommeil lent léger et de sommeil lent profond, qui disparaît en fin de nuit, au profit du sommeil paradoxal et au retour du sommeil lent léger. Chaque cycle comprend une phase d'éveil de 1 ou 2 minutes. Mises bout à bout, elles peuvent atteindre 10 à 20 minutes.

JE PRENDS SOIN DE mon sommeil naturellement

TEXTE MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Dans une enquête Ifop de 2022, 70 % des Français se plaignaient d'avoir souffert de troubles du sommeil dans la semaine précédant le sondage. Ils n'étaient que 40 % avant la pandémie de Covid. Ce « mal dormir » est pris très au sérieux par les spécialistes. Et pour cause, « le sommeil est indispensable à la régénération physiologique et mentale. Il sert de "nettoyeur" et de recycleur de déchets », explique le docteur Loris-Alexandre Mazelin, psychiatre et somnologue, cofondateur d'Éléa Santé, un centre pour les troubles du sommeil et la santé mentale. « Il renouvelle toutes les cellules, produit des hormones et participe à la régénération physique et neuronale pour maintenir le corps en homéostasie, autrement dit dans un parfait équilibre. »

RALENTIR ET RITUALISER

« Pour mieux dormir, il faut devenir acteur de son sommeil », insiste le docteur Patrick Lemoine, psychiatre et docteur en neurosciences. Voici nos conseils, empruntés aux techniques les plus éprouvées (sophrologie, méditation, hypnose...), pour que vos rituels deviennent des habitudes et que vous retrouviez un sommeil réparateur.





3 idées reçues

Ôtez-vous de l'esprit que vous devriez dormir...

► ... **comme un bébé**

Les nouveau-nés dorment entre 16 h et 18 h par jour, d'un sommeil fragmenté et paradoxal, les rêves développant leur cerveau.

► ... **huit heures par nuit** vos besoins dépendent de vos gènes, de votre mode de vie, de votre environnement et de votre âge. Ils évoluent tout au long de la vie. D'où vos différences de sommeil et de niveau d'énergie.

► ... **sans vous réveiller**

«Un bon dormeur peut se réveiller une douzaine de fois par nuit», rassure Jade Wu, psychologue et autrice d'un livre sur l'insomnie*. «Se réveiller n'altère pas la qualité du sommeil: c'est comme faire un break pendant un repas.» Cela devient un problème lorsqu'on se réveille plusieurs fois dans l'heure.

**Hello Sleep : the Science and Art of Overcoming Insomnia without Medications (St. Martin's Essentials).*



FOCUS

En vieillissant on dort moins bien... vraiment ?

Dans la journée

Vos jours conditionnent vos nuits. La tension accumulée au travail, à l'école, au foyer, engendre un état de vigilance qui vous empêche de dormir.

1. Je prends un bain de... lumière

Les scientifiques sont unanimes : la lumière du matin est primordiale pour le sommeil. Elle nous donne de l'énergie, nous rend plus joyeux et diminue la sécrétion de mélatonine... pour la libérer en plus grande quantité le soir. Bref, plus on est au jour le matin, plus on aura envie de dormir le soir. Ainsi, évitez de vous exposer en fin de journée : la lumière peut alors retarder la phase d'endormissement.

2. Je me lève à la même heure

... sans faire sonner d'alarme, mais après avoir trouvé mon heure de réveil

naturel, pour tâcher de m'en approcher. En vacances, je note l'heure à laquelle j'ouvre les yeux, déterminée par mon horloge biologique. En m'y conformant, j'écoute les besoins de mon corps, surtout le soir, en saisissant le bon moment d'aller au lit.

3. Je fais une pause «soucis»

Lâcher prise, ne penser à rien avant de s'endormir est impératif. Plus facile à dire qu'à faire : c'est souvent le moment où ressurgissent les problèmes. « Pour l'éviter, prenez le temps d'y réfléchir pendant un temps défini », explique le docteur Laureys, neurologue. 15 minutes suffisent.

DR PATRICK LEMOINE* Quelles alternatives aux médicaments ?

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC), la sophrologie, la méditation, la relaxation, le *body scan*, le *biofeedback*, la visualisation ou les projections mentales, l'autohypnose, l'EMDR ou le yoga sont efficaces, rapides et durables. Des plantes somnifères, la valériane, l'escholtzia, ou, si elles vous conviennent, la mélisse, le houblon et la camomille. Coté aromathérapie, la lavande officinale en capsules molles à avaler a fait ses preuves. Enfin, essayez la **mélatonine** : elle fonctionne pour 60-70 % des plaintes d'insomnie. Prenez-en 2 mg, sous forme de complément alimentaire en libération prolongée ou en spray sublingual, pour les réveils nocturnes.

*Docteur, j'ai mal à mon sommeil (*Odile Jacob*). Dormez ! Le programme complet pour en finir avec l'insomnie (*éd. Marabout*) et Médecines douces pour temps durs, avec Josée Blanc Lapierre (*Buchet-Chastel*).

« Vers 60 ans, on perd du sommeil lent profond et les réveils sont plus fréquents », indique le docteur Steven Laureys, neurologue. L'horloge interne avancée un peu, ce qui fait que l'on est plus vite fatigué le soir et plus vite réveillé le matin. « Mais attention, si mal dormir nous fait vieillir plus vite, devenir vieux ne signifie pas nécessairement dormir mal », avertit-il. « Il est inutile de prendre des médicaments pour réparer ce qui est désormais le rythme naturel de votre sommeil. Acceptez que votre nuit soit entrecoupée de périodes d'éveils puisque c'est dans l'ordre des choses. Si vous êtes en pleine forme au réveil et que vous ne présentez aucun problème de vigilance, de concentration ou de perte de mémoire durant la journée, c'est que tout va bien. Le sommeil, on s'en fiche, ce qui compte, c'est l'état au réveil », précise le psychiatre Patrick Lemoine.

Le sommeil, c'est bon pour le cerveau (*éd. Odile Jacob*)



LE CONSEIL de Corine Courrègelongue*

Une soupe et un yaourt ? C'est trop léger. Optez pour une portion de féculents (100 à 150 g), qui accélère la métabolisation du tryptophane impliqué dans la production de mélatonine. Ajoutez-y 150 g de légumes et une toute petite quantité de protéines, car le corps se réchauffe pour les brûler. La température du corps doit baisser pour s'endormir.

*Infirmière, coordinatrice du programme Sommeil à Thermes Adour.

Dans la soirée

On n'éteint pas le cerveau, on le ralentit à l'aide de rituels qui interrompent les stimulations.

1. No sport!

On en fait le matin ou en journée, mais pas après 16h : le sport accélère le métabolisme et augmente la température corporelle, ce qui nuit à l'endormissement. Si vous ne pouvez pas faire autrement, couchez-vous plus tard.

2. Une série ? Oui, mais...

« La lumière bleue perturbe le sommeil, mais il est contre-productif d'interdire tous les écrans », reconnaît le

docteur Mazelin. Vous pouvez donc regarder la télévision, en dehors de la chambre. « Le problème, ce sont les formats courts, visionnés en continu et qui maintiennent en hypervigilance », alerte-t-il.

3. La (très) mauvaise idée : les réseaux sociaux

D'après les chercheurs, il n'y a pas pire avant de se glisser sous les draps. Vous ajoutez à la lumière bleue « l'anticipation de la réponse », cette attente d'un like ou d'un commentaire qui peut vous tenir éveillé des heures.

Au lit

L'important est de faire comprendre au cerveau qu'il est temps de dormir. « La notion de plaisir est primordiale pour que cela devienne une habitude, indique le docteur Mazelin. Lisez un livre, écoutez un podcast, faites un exercice de respiration, coloriez un mandala... »

1. Je calme mon cœur

La cohérence cardiaque calme un cœur qui s'emballe en rétablissant l'équilibre entre système nerveux sympathique (l'accélérateur) et système parasympathique (le frein). Elle intervient lorsque la fréquence du cœur se cale sur le rythme respiratoire. Assis dans votre lit, fermez les yeux. Inspirez amplement pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes. Faites six cycles pendant 1 mn. Répétez 5 fois cet exercice.

2. Je soupire*

Assis au bord du lit, fermez les yeux, relâchez vos épaules, ressentez les points de contact de votre corps avec le sol, étirez le sommet de votre crâne vers le haut, soyez attentif à votre respiration. Commencez par soupirer pour relâcher votre corps et calmer

la sensation d'oppression. Inspirez profondément, retenez votre souffle quelques secondes puis expirez par la bouche, en un grand soupir, en visualisant l'évacuation des pensées négatives. Répétez 3 fois. Laissez venir à vous un souvenir heureux, décrivez-le. Respirez et ressentez l'énergie de ces images joyeuses.

*Avec Sandrine Fovel-Gadonna, sophrologue à la Thalasso Valdys de Douarnenez (thalasso.com)

3. Je contracte mes muscles

Concentrez-vous sur vos pieds : sensation de chaleur, points de contact, raideur, légèreté... Puis contractez-en les muscles, relâchez et savourez. Refaites-le pour les mollets, cuisses, bras, mains, cou, épaules, visage et torse. Contractez l'ensemble 3 fois, détendez-vous dans un relâchement

sonore. Cette méthode, dite Jacobson, est éprouvée pour retrouver le calme.

4. Je respire carré

Pendant 5 minutes, à intervalles égaux, inspirez par le nez sur 4 temps, retenez votre respiration sur 4, expirez sur 4, retenez sur 4... et ainsi de suite. Vous empêchez votre esprit de s'attarder sur les soucis de la journée et équilibrez les systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques.

5. J'essaie les projections mentales

Vivez un scénario lié à une émotion agréable, qui détourne des soucis comme de l'obsession de l'endormissement : la peur de ne pas dormir... empêche de dormir. Convenez avec vous-même que « ce soir, je ne dors pas de la nuit » : vous serez surpris ! ■