



C'est décidé... JE ME COUCHE TÔT

S'il existe une bonne résolution difficile à tenir, c'est bien celle-ci. Nous dormons de moins en moins. La faute aux journées à rallonge mais aussi aux smartphones et autres tablettes qui envahissent nos vies. Pour remettre de l'ordre dans notre sommeil, trois spécialistes nous livrent leurs conseils.

1. Je tiens l'agenda de mon sommeil

« On a tout intérêt à suivre son horloge biologique [c'est-à-dire son rythme naturel, calé sur la journée de 24 heures, définie par l'alternance du jour et de la nuit, NDLR], car c'est elle qui donne le tempo », explique Séverine Brune, psychologue spécialisée dans la prise en charge de l'insomnie et présidente du Cegeress (Centre de gestion des ressources spécialisé dans la prévention et le traitement des troubles du sommeil). « Il y a des couche-tôt et des couche-tard. Pour respecter son rythme de sommeil, encore faut-il le connaître. Je conseille souvent à mes patients de tenir un agenda du sommeil, où ils peuvent noter leurs heures de coucher, de lever, ainsi que leur ressenti : à quelle heure ils se sentent fatigués le soir, si des signes de somnolence apparaissent pendant la journée, etc. C'est le meilleur moyen de déterminer la bonne heure pour aller au lit. Lorsqu'on est un couche-tard, inutile de forcer un endormissement précoce : au contraire, s'obliger à respecter des horaires peut générer des troubles du sommeil. D'autres, en revanche, sont des couche-tôt. En général, ils ne font pas de grasse matinée, même le week-end, ils gardent le même rythme de sommeil pendant les vacances et, s'ils ont un travail à finir, ils préfèrent s'y atteler de bonne heure le matin que tard le soir. Ces personnes manifestent souvent des signes de somnolence vers 21 ou 22 heures et ont tout intérêt à aller se coucher quand elles commencent à bâiller plutôt que de s'endormir devant la télé. Ce n'est pas toujours facile : il faut parfois composer avec un conjoint couche-tard, ou subir la pression un peu moqueuse de la famille ou des amis, qui s'étonnent qu'on se couche "comme les poules" ». Il est important d'essayer de s'affranchir de cette

pression sociale pour assumer son propre rythme, en n'attendant pas forcément son conjoint tous les soirs... Nos cycles de sommeil durent une heure et demie : si on rate son entrée dans le sommeil, mieux vaut attendre le prochain cycle et se coucher un peu plus tard. Vivre en accord avec son rythme a un impact très positif sur la santé et sur l'humeur, sur le bien-être, le niveau de stress, le poids. Il a par exemple été prouvé que le manque de sommeil peut engendrer une prise de poids car il dérègle les hormones de l'appétit, entraînant une diminution de la leptine, dont le rôle est d'augmenter la dépense énergétique, ainsi qu'une augmentation de la ghréline, qui stimule l'appétit. »

« On a tout intérêt à suivre son horloge biologique, car c'est elle qui donne le tempo »

2. J'éteins les écrans

« Les possibilités de loisirs et de distraction qui nous sont offertes le soir sont aujourd'hui quasiment infinies », rappelle la neurobiologiste Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), auteur de *Mieux dormir et vaincre l'insomnie*, paru en 2014 chez Larousse. « Il y a encore quarante ans, la télé trônait dans le salon avec un programme qui s'achevait vers 22h30. Aujourd'hui, non seulement les soirées télé débutent plus tard, vers 21 heures, mais chacun, sur ses écrans portables, peut avoir accès, quand et où il veut, à un nombre considérable de contenus. Toutes ces tentations nous font parfois oublier notre horloge biologique. Beaucoup vont même jusqu'à emporter leur tablette ou leur mobile au lit. D'après une enquête récente menée par l'INSV à l'occasion de la Journée du sommeil, le 16 mars, les jeunes de 15 à 25 ans se mettent au lit en ►



► moyenne vers 22h55 en semaine, 00h20 le week-end, mais 83% d'entre eux restent ensuite plus d'une heure sur leur smartphone ou leur ordinateur. Or, regarder un écran juste avant de s'endormir est déconseillé: la lumière bleue des diodes électroluminescentes favorise l'éveil. Il faut donc se coucher pour dormir... uniquement. Et, pour bien s'endormir, il faut coopérer avec son horloge biologique: par exemple, s'exposer à la lumière du jour pour lui indiquer à quel moment être éveillé, ou instaurer un couvre-feu digital, en bannissant les écrans au moins une heure avant de se coucher – privilégiez alors plutôt un livre ou un magazine papier. Mise enfin sur l'activité physique régulière – trente minutes par jour suffisent –, qui procure un sommeil de meilleure qualité et atténue les effets de la lumière bleue.»

3. J'installe un rituel du coucher

« Nous sommes des animaux diurnes, pas des animaux nocturnes », rappelle Stéphanie Marie, praticienne ayurvédique, créatrice de La Maison de l'ayurvéda

(lamaisondelayurveda.com) et auteur de l'ouvrage *Ayurvéda pour tous!* (éd. Albin Michel, 2017), qui porte sur cette médecine traditionnelle originaire de l'Inde, l'une des médecines alternatives les plus reconnues en Occident. « Pour bien s'endormir, il est recommandé de s'organiser un petit rituel de décompression, un rituel pour se calmer et se préparer au sommeil. Par exemple, l'été, je vais m'asseoir dans mon jardin et je regarde le ciel étoilé. Mais on peut faire bien d'autres choses: quelques exercices de respiration ou de visualisation, grâce par exemple à des "yoga nidra" ou "yoga du sommeil" – il suffit de taper ces mots dans le moteur de recherche YouTube pour en avoir un aperçu –, un bain chaud avec quelques gouttes d'huiles essentielles, un massage des pieds réalisé en couple ou en automassage. Je conseille aussi de savourer un petit carré de chocolat: en ayurvéda, on dit que le sucre, c'est pour le soir, car cela apaise le mental.»

« Avant, je n'avais pas d'horaires, je me couchais souvent après minuit. Et puis, il y a dix ans, j'ai eu un cancer. J'ai

© Baptiste Viot.

dû tout changer dans mon quotidien: mon métier, mon lieu de vie – j'ai quitté la ville pour la campagne –, mes horaires... Les principes de l'ayurvéda m'imposent des horaires fixes pour manger, travailler et dormir. Notre organisme se régénère la nuit, il a besoin de se mettre en pause, un peu comme un ordinateur qui se recharge. Le soir, il m'arrive de faire des exceptions pour sortir, mais en général je me couche vers 22h30. J'ai découvert qu'avoir un rythme de vie plus posé, plus régulier est

vraiment bénéfique et réparateur. Le sommeil est une clé essentielle pour recouvrer la santé, car il est plus réparateur au niveau du système nerveux quand on se couche avant minuit. Nos organes travaillent au repos à certaines heures de la nuit: le foie et la vésicule, de minuit à 3 heures du matin, les intestins après 3 heures du matin. Lorsque je me rends en Inde, je vis encore davantage au rythme du soleil: je suis au lit à 21 heures et je me lève sans effort vers 4h30-5 heures.» ♦

NOTRE SÉLECTION POUR PASSER À L'ACTION (OU AU DODO)



SITES WEB

Des carnets à télécharger

Depuis 2009, l'Institut national du sommeil et de la vigilance propose au grand public des « carnets du sommeil » en téléchargement libre sur son site: « Sommeil et nutrition », « Sommeil et stress », « Sommeil, chambre et literie »... Des tests sont également mis à disposition pour détecter un éventuel trouble du sommeil et encourager, le cas échéant, à consulter un médecin.

Rendez-vous sur institut-sommeil-vigilance.org, rubrique « Mon sommeil en pratique »

Astuces de couche-tôt convaincus

Dans ce billet bien ficelé, Cécile, auteur du blog *Saxe*, livre ses conseils pour déjouer les pièges quotidiens qui retardent l'heure du coucher, et réussir enfin à se glisser plus tôt dans ses draps: identifier l'heure parfaite, manger tôt, mettre une alarme trente minutes avant l'heure à laquelle on souhaite se coucher, motiver les gens autour de soi...

Sur Google, taper « journal de saxe se coucher plus tôt »



VIDÉO

Orgasme du cerveau

S'il demeure débattu sur le plan scientifique, l'ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*, ou « réponse autonome du méridien sensoriel ») a été popularisé dans les années 2010 par de nombreuses vidéos de relaxation et d'aide à l'endormissement. Ce sigle désigne une sensation physique de détente intense procurée par les sons, chuchotements et autres tapotements mis en scène dans ces vidéos. Certaines personnes y restent hermétiques, d'autres adorent. À vous de voir! Parmi les « artistes ASMR », de plus en plus nombreux à murmurer à l'oreille des internautes, vous trouverez peut-être celui ou celle qui rendra vos nuits plus sereines – à condition, bien sûr, d'éteindre vos écrans une heure avant de dormir.

Dans YouTube, taper « ASMR » et « dormir »



APPLIS

Un coach sommeil

Conçue par reseau-morphee.fr, site de référence sur le sommeil régulièrement recommandé à ses patients par la psychologue Séverine Brune, l'application gratuite « Mon coach sommeil » vous aide à maintenir ou à retrouver un sommeil de qualité.

Vous pouvez y tenir un « tableau de bord » de votre sommeil (dernière activité avant le coucher, durée du sommeil, forme au lever, humeur au moment d'aller au lit ou au réveil) et même être prévenu par notification lorsqu'il est temps de vous préparer à aller au lit.

« Mon coach sommeil », disponible gratuitement sur Google Play

Adoucir la lumière des écrans

Si vous n'arrivez pas à renoncer aux écrans avant de dormir, vous pouvez au moins en atténuer les effets négatifs grâce à cet utilitaire gratuit, qui adoucit la lumière bleue au moment du coucher du soleil. Son interface n'est disponible qu'en version anglaise mais elle est très simple d'utilisation. Flux, disponible gratuitement sur justgetflux.com et sur Google Play