

Quelques conseils utiles pour bien dormir

Les habitudes à mettre en place :

- Ne résistez pas aux **signes de sommeil** :
 - Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, vous êtes fatigué
- Repérez la **meilleure heure d'endormissement** :
 - Couchez-vous à **ce moment-là**
 - Couchez-vous **tous les jours à la même heure**
- Diminuez vos **activités physiques** au moins 1 heure avant de vous coucher peut aider à bien s'endormir
- Diminuez la **température** de votre chambre, celle-ci devrait se maintenir entre 18° et 20° C
- Limitez le **bruit** environnant
- **Mangez léger** le soir
- Evitez les **excitants** : thé, café, alcools...
- Arrêtez de regarder les **écrans de télévision ou d'ordinateur** au moins une heure avant d'aller dormir (leur luminosité augmente l'activité cérébrale et retarde l'entrée dans la phase de sommeil).
- Faites une **séance de relaxation** dans votre lit avant de vous endormir.



INSTITUT DE RECHERCHE
EN PRÉVENTION SANTÉ



IMPACT DU STRESS SUR LE SOMMEIL

VISIOCONFERENCE

Vendredi 12 juin 2020

Animée par Jean-Denis FAUXPOINT,
Psychologue clinicien
Spécialiste du sommeil

Testez vos connaissances et adoptez de bonnes pratiques – Vrai ou Faux ?

- **LES HEURES DE SOMMEIL AVANT MINUIT COMPTENT DOUBLE**

VRAI ET FAUX

Cet adage illustre en partie la composition d'une nuit de sommeil. Les premiers cycles de sommeil sont composés principalement de sommeil profond et récupérateur sur le plan physique, alors que la fin du cycle est composée plutôt de sommeil léger et surtout de sommeil paradoxal. Les dormeurs du soir vont donc effectivement récupérer surtout avant minuit. Mais le balancier circadien (appelé aussi « horloge interne », il détermine le moment propice pour dormir) vient nuancer cette affirmation, qui n'est vraie que pour cette catégorie de dormeurs. Les dormeurs du matin eux, pourront parfaitement récupérer même en se couchant plus tard.

- **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORISE LE SOMMEIL**

VRAI

La baisse de la température corporelle le soir est un facteur favorisant l'endormissement. Et cette chute de température en soirée est d'autant plus marquée que l'organisme était chaud dans la journée. Les personnes qui pratiquent une activité physique régulière ont donc l'avantage de pouvoir élever la température de leur corps dans la journée, pour mieux la faire baisser le soir, et donc de s'endormir plus facilement. Les sports d'endurance (marche, footing, natation, ski...) sont traditionnellement associés à un sommeil plus profond. Mais il est généralement déconseillé de pratiquer un sport intensif moins de 2 heures avant d'aller dormir. Au moment de l'effort, la température du corps va beaucoup augmenter et le retour à la normale va prendre un temps assez long.

- **LA SIESTE EST UNE MAUVAISE HABITUDE**

FAUX

La sieste est une excellente habitude à mettre en place, à condition de prendre quelques précautions. Ses principales fonctions sont de pallier un manque occasionnel de sommeil, ou de restaurer la vigilance au cours d'une longue journée chargée, surtout si l'activité comporte des risques ou responsabilités importantes (chauffeur routier, médecin, utilisation de machines dangereuses...). Cependant, la pratique intempestive de la sieste peut, chez certaines personnes, entraîner des effets plus ou moins gênants, comme un retard d'endormissement le soir ou un fractionnement du sommeil. La sieste est donc à pratiquer avec modération.

- **ON DORT MIEUX QUAND IL FAIT CHAUD**

FAUX

Le conseil maintenant bien connu du grand public : « la température idéale de la chambre se situe autour de 18 degrés » rend compte d'un processus biologique influençant le sommeil.

La baisse de la vigilance et l'endormissement sont en effet étroitement corrélés avec les cycles de température corporelle. Pour se mettre au repos, le corps a besoin de diminuer sa température interne. La relative fraîcheur de la chambre va donc favoriser la diminution de la température du corps et, par la même, faciliter l'endormissement.

- **LES EXCITANTS CONSOMMÉS LE SOIR EMPÊCHENT DE DORMIR CORRECTEMENT**

VRAI

Pour s'endormir facilement et mettre en place un sommeil récupérateur, l'organisme a besoin de se mettre en repos de manière douce et progressive. C'est quelque chose qu'il sait faire naturellement, à condition de se trouver dans des conditions favorables. L'environnement externe joue évidemment un rôle important (bruit, lumière...) mais les facteurs internes ont également une certaine importance. Café, cigarette et alcool font partie des excitants chimiques qui, consommés en grande quantité ou en fin de journée, vont venir impacter négativement les capacités naturelles de l'organisme à se mettre au repos. On conseille donc d'arrêter toute consommation d'excitants à partir de 17h pour laisser le temps au corps de les évacuer avant la phase de repos nocturne.

- **LA SAISON ET LA LUMIÈRE ONT UNE INFLUENCE SUR LE SOMMEIL**

VRAI

Les cycles du sommeil sont en partie commandés par la sécrétion d'une hormone appelée mélatonine, dont la production est en étroite corrélation avec le degré de luminosité ambiant. Lorsque le soir tombe, entraînant une diminution de la lumière, la mélatonine commence à être sécrétée par l'organisme et donne le signal de la mise au repos du corps et de la préparation au sommeil. À l'inverse, lorsque la lumière revient, la mélatonine cesse d'être produite et c'est le signal de la reprise de l'activité diurne. Ces processus biologiques sont le résultat d'une longue évolution de l'homme dans la nature au rythme des saisons et de l'alternance jour/nuit. Même si les conditions de vie ont bien changé avec la lumière artificielle, les hommes restent soumis à l'influence de ces variations de luminosité extérieure.