

Le sommeil

1 APPRIVOISEZ VOTRE SOMMEIL

2 LES SECRETS POUR BIEN DORMIR

3 LE SAVIEZ-VOUS ?

Apprivoisez votre sommeil

Il y a ceux qui se tortillent des heures dans les draps avant de s'endormir... Ceux qui ont toujours le sentiment de passer de mauvaises nuits et se réveiller fatigué... On peut améliorer les choses en apprenant à mieux se connaître et en respectant certaines règles.

Le sommeil influe considérablement sur notre forme physique, morale, et notre vie en général.

Nous sommes inégaux devant le sommeil et les besoins fluctuent en fonction des individus. La moitié des Français (50%) appartiennent à la catégorie des dormeurs "moyens" avec huit heures par nuit. Les autres sont de gros ou petits dormeurs. Des études ont montré que tous les profils de dormeurs bénéficient de la même quantité de sommeil profond réparateur. Ne cherchez donc pas à raccourcir vos nuits, ou à les allonger, votre tempérament de dormeur tenant, pour une bonne part, à des facteurs génétiques.

De même, l'on naît couche-tôt ou couche-tard, selon notre horloge interne. L'heure d'endormissement est contrôlée par nos hormones.

Elles provoquent des variations régulières de la température corporelle sur 24 heures: une diminution favorise le sommeil et une augmentation provoque le réveil.

La qualité de nos nuits dépend aussi du respect des cycles de sommeil. Chacun d'eux dure entre une heure et demie et deux heures. On estime qu'il faut en moyenne cinq cycles pour une bonne nuit réparatrice. Pour bien s'endormir et bien se réveiller, il est indispensable de dormir un nombre entier de cycles. Si vous achevez votre nuit en cours de cycle - au milieu d'une phase de sommeil profond par exemple vous avez l'impression d'avoir mal ou pas assez dormi. Alors qu'une demi-heure avant ou après aurait suffi à un réveil facile et serein.

Au cours de la soirée, dès que vous ressentez les signes d'endormissement (yeux qui picotent, bâillements), notez l'heure et attendez que le phénomène se reproduise. Le délai écoulé correspond à la durée de l'un des cycles. Livrez ensuite à un petit calcul pour déterminer une heure de coucher et de réveil correspondant au début et à la fin d'un cycle. Quitte à vous lever un peu plus tôt, vous gagnez en qualité de sommeil et facilité de réveil. Alors, ne manquez pas

la sortie de votre réveil ! Si vos difficultés vis-à-vis du sommeil persistent, il faut consulter un médecin.



Les secrets pour bien dormir

1 En soirée: détendez-vous

Prenez un bain ou une douche. Chaque nuit, la température du corps diminue de plusieurs degrés durant le sommeil. Optez pour l'eau froide, qui anticipe ce phénomène.

Évitez les exercices violents, films angoissants ou discussions stressantes. Faites plutôt une marche dans un endroit calme.

Dînez léger. Préparez-vous une tisane: verveine, tilleul . Renoncez au café, même léger, ainsi qu'aux alcools.

Buvez un verre de lait avant le coucher.

2 Au coucher: ne vous forcez pas

Dormez dans une chambre fraîche et aérée. (20 'C maximum)

Couchez-vous dès que vous sentez venir le sommeil.

Mais si vous ne parvenez pas à le trouver, ne restez pas au lit.

Relevez-vous: lisez ou regardez la télévision dans une autre pièce.

3 Au réveil : soyez régulier

Si possible, levez-vous toujours à la même heure. Tant pis pour les grasses matinées, un bon sommeil passe par la régularité.

Une douche chaude aide à faire remonter votre température interne à la normale et vous donne rapidement une sensation d'éveil.