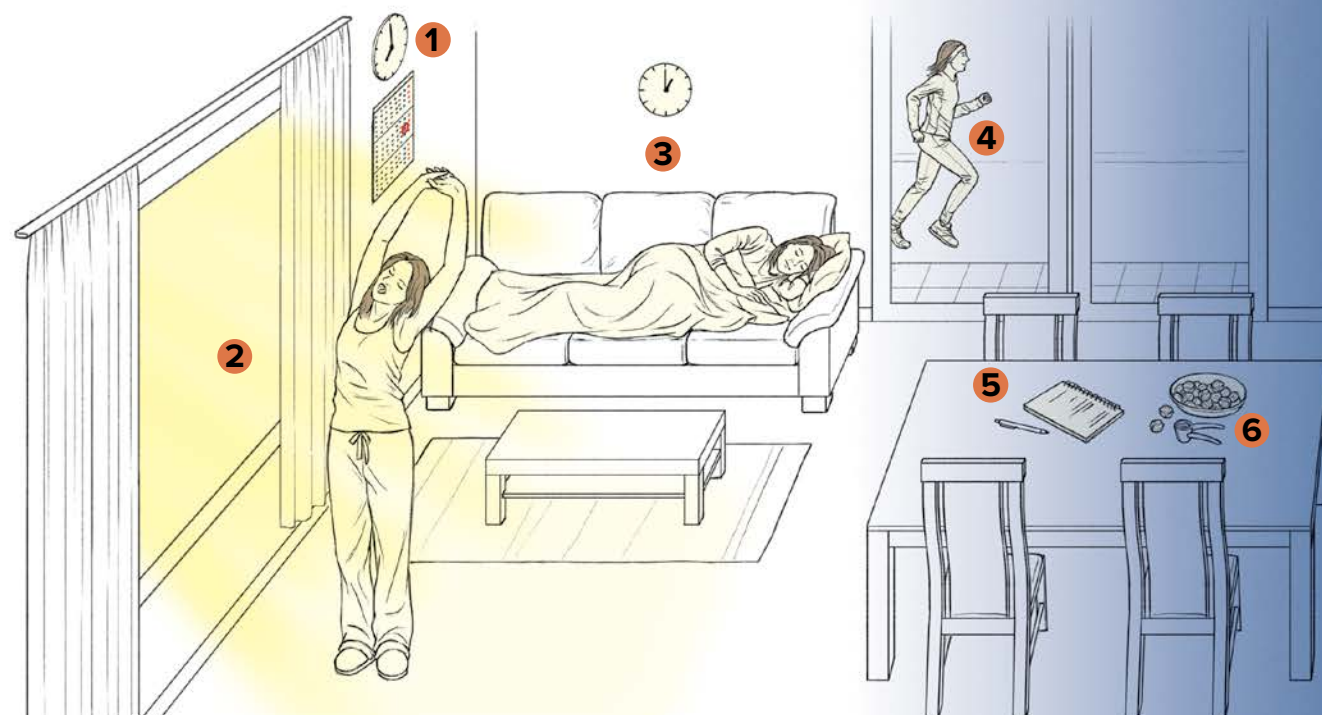


Comment passer une bonne nuit

Ah! Dormir comme une souche et se réveiller frais et dispos... La recette, si elle existait, se vendrait très cher. Toutefois, il existe quelques règles qui, correctement appliquées, produisent des effets concrets. Si vous consentez ces efforts, votre corps vous remerciera.

Texte: Anna von Hopffgarten / Illustration: Yousun Koh



1 Des horaires de coucher réguliers

Vous ne pourrez mettre en place vos rythmes naturels que si vous allez au lit et si vous vous levez toujours à peu près à la même heure. Cela vaut aussi pour les week-ends: pas de grasse matinée!



3 La sieste avec modération

Un petit somme à midi a des effets bénéfiques sur l'humeur et la performance au travail, s'il ne dépasse pas 20 minutes. Ne dépassez pas cette limite, et pas après 15 heures. Vos nuits seraient moins réparatrices.



5 Un moment de calme avant le coucher

Ne commencez pas d'activité stimulante intellectuellement avant d'aller au lit. Notez ce qui reste à faire pour le lendemain, et n'y pensez plus, car les ruminations empêchent de dormir.



2 Une lumière vive le matin

Une lumière vive, juste au lever du lit, stabilise les rythmes de veille et de sommeil et rehausse efficacement l'humeur. En hiver, procurez-vous un éclairage soutenu.



4 Bouger pendant la journée

Le sport crée une bonne fatigue corporelle, mais il n'est pas conseillé avant d'aller se coucher car il active le système nerveux sympathique, qui augmente la vigilance et prépare à l'effort. Pas l'idéal pour dormir!



6 Un dîner léger

Évitez de prendre un repas trop copieux le soir. Préférez quelque chose de léger, voire un petit en-cas. Les noix, le fromage blanc ou le poisson contiennent beaucoup de tryptophane, un nutriment qui favorise le sommeil.



Évitez l'alcool

Peut-être un verre de vin rouge vous assoupira-t-il rapidement, mais votre sommeil sera de moindre qualité et vous aurez tendance à vous réveiller en seconde partie de nuit.



Ne regardez pas l'heure!

Si vous regardez souvent l'heure pendant la nuit, vous serez plus inquiet et votre sommeil sera fragilisé. Tournez-vous plutôt de l'autre côté, ou placez le réveil dans une pièce voisine.



Les dangers du grignotage

Quand on commence à grignoter au cours des nuits, on finit par se réveiller à cause de la faim. Résultat: un sommeil instable et fragmenté. Et des problèmes de poids.



Éteignez les écrans

La lumière à dominante bleutée des smartphones et des ordinateurs agit comme la lumière du jour sur notre corps et notre cerveau, et décale notre horloge interne. Certaines applications diminuent la composante de lumière bleue, mais rien ne vaut l'extinction des appareils au moins une heure avant le coucher.



Réservez le lit au sommeil

(et aux câlins). En réservant ce lieu à ces usages, vous conditionnez votre corps de façon à ce qu'il se prépare automatiquement à dormir lorsque vous vous allongez.



L'obscurité, c'est sacré

Si vous devez vous lever en pleine nuit, n'allumez qu'une petite veilleuse, car une lumière trop vive fait croire à votre corps que vous êtes en plein jour, et décale votre horloge interne.



Attention à ne pas surchauffer

La chaleur procure un sommeil agité. La température optimale dans la chambre est de 18° C.

SOURCES

T. Müller et B. Paterok : Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen, Hogrefe Göttingen, 2, überarbeitete Auflage 2010.
P. Lemoine, *Dormir sans médicaments*, Robert Laffont, 2015.