

SOIGNER SON SOMMEIL

Pour s'endormir et glisser dans le sommeil, il faut « lâcher prise » et ralentir l'activité du cerveau.

Le sommeil est constitué de cycles de 90 à 120 mn qui se répètent 24h sur 24h, plus marqués le soir ou la nuit. **Le début de chaque cycle est essentiel à repérer**, c'est le stade qui permet l'endormissement ou le réveil dans de bonnes conditions sans interrompre un cycle. Dans la journée on repère le « passage d'un cycle » par une sensation de coup de barre, de paupières lourdes, de nécessité de lutter pour ne pas s'endormir. On peut en déduire les heures les plus favorables pour se coucher le soir.

Le sommeil profond permet la récupération physique et intellectuelle ; sa quantité est plus importante en début de nuit.

Le sommeil paradoxal (celui où l'on rêve) permet la récupération psychologique ; sa quantité est plus importante en fin de nuit.

Les besoins de sommeil sont très variables d'une personne à l'autre, mais chez un étudiant, on considère qu'il faut en général un minimum de 6 h de sommeil par nuit.

Les rythmes de sommeil dépendent de l'alternance lumière/obscurité sous l'influence d'une hormone, la mélatonine. L'adaptation relative qu'il peut y avoir lorsque le rythme de sommeil est décalé (coucher très tardif) ou inversé (travail de nuit), ne permet en général pas la même récupération. En effet, à partir de 10 h du matin, il n'y a plus ni sommeil profond, ni sommeil paradoxal, donc une moins bonne récupération.

Le manque de sommeil peut provoquer : une somnolence le jour, des troubles de l'attention, de la mémoire, de l'humeur, un trouble croissance chez enfant, et une baisse de l'efficacité au travail.

La sieste courte est une bonne solution en cas de manque de sommeil

Elle ne doit pas excéder 10 à 30 mn et permet de récupérer l'équivalent d'un cycle de sommeil d'1h30. Elle doit être faite entre 12 et 15h au moment où la vigilance baisse naturellement : à faire sur un fauteuil, canapé, table et mettre un réveil au début pour ne pas dormir trop longtemps. La micro sieste ne dure que quelques minutes.

Ce qui aggrave les troubles du sommeil :

L'abus d'excitants (café, thé, coca, alcool, tabac), les repas trop lourds le soir, l'anxiété, la dépression, le stress, la colère, etc... Les activités stimulantes trop tardives (sport, travail intellectuel, TV), une heure de coucher trop irrégulière, une sieste longue dans la journée.

Ce qui favorise le sommeil :

L'arrêt des excitants en fin de journée, un repas léger le soir, la détente avant le coucher (lecture, promenade, musique, boisson chaude, bain,...), une chambre calme, bien aérée, entre 18° et 20°C, la pratique du sport dans la journée, l'arrêt du travail au moins 30 mn avant le coucher, le respect de son rythme de sommeil (se coucher et se lever à heure régulière, se coucher quand on a sommeil), dédramatiser le manque de sommeil (la peur de ne pas dormir aggrave le stress et l'activité cérébrale de lutte, de rumination, etc...).

En cas de difficultés d'endormissement, ne pas rester au lit sans dormir plus de 30 mn ; mieux vaut se relever, pratiquer une activité calme et se recoucher quand les signaux de fatigue réapparaissent.