

Conseils pour un sommeil réparateur



Au même titre qu'une alimentation équilibrée ou que l'activité physique, un bon sommeil est indispensable à notre santé. Insuffisant ou de mauvaise qualité, il peut causer prise de poids, irritabilité, difficultés de concentration, anxiété, somnolence et augmentation du risque d'accident. Apprenez comment fonctionne le sommeil et découvrez des conseils pour bien dormir et récupérer !

SOMMAIRE :

- ▶ Comprendre les cycles du sommeil
- ▶ Conseils pratiques pour bien dormir
- ▶ Et si on faisait la sieste ?

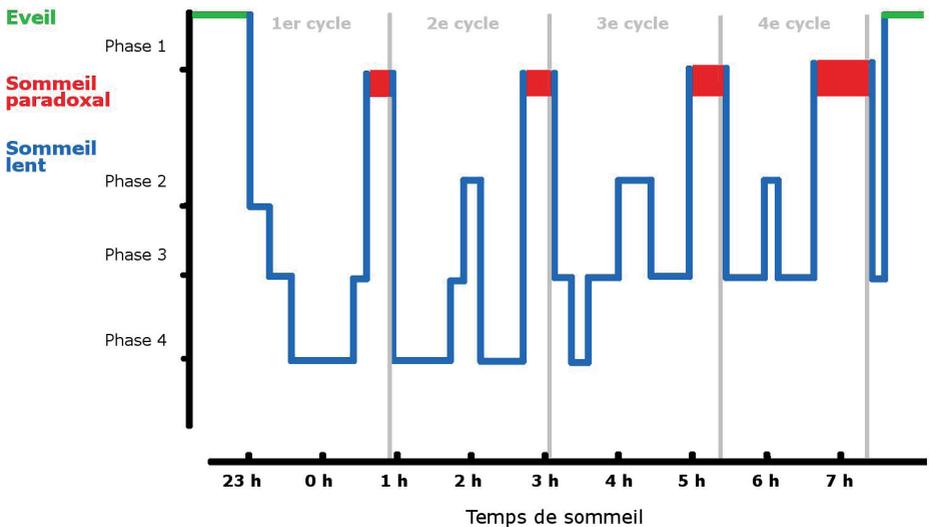
COMPRENDRE LES CYCLES DU SOMMEIL

Le sommeil est essentiel au corps humain. Tout comme respirer ou digérer, dormir est l'une des fonctions vitales de l'organisme. Le sommeil permet la récupération des forces physiques et mentales et participe ainsi à une bonne qualité de vie. Nous passons un tiers de notre vie à dormir, une bonne raison de découvrir comment fonctionnent les cycles du sommeil...

Comment se déroule la nuit de sommeil ?

Le sommeil est caractérisé par trois états physiologiques : le sommeil lent, le sommeil paradoxal et l'éveil. Durant la nuit de sommeil, il y a une alternance de ces trois états, toujours selon le même rythme. Les nuits sont constituées de 4 à 6 cycles de sommeil durant en moyenne entre 1 et 2 heures.

Quelque soit notre âge, les cycles de sommeil s'enchaînent de la même façon mais leur durée et leur qualité varient. Les bébés doivent dormir entre 18 et 20h par jour, les enfants environ 10h par nuit, les adolescents au moins 8h par nuit. Pour les adultes, il est plus difficile d'évaluer le nombre d'heures suffisantes pour la récupération ; à chacun de trouver son rythme et de s'adapter à sa vie personnelle et familiale.



Cycles du sommeil chez l'adulte

Le sommeil lent :

Le sommeil lent est caractérisé par 4 phases : I, II, III et IV. Chaque phase correspond à une activité cérébrale différente. Les phases I et II font partie du sommeil lent « léger » et les phases III et IV sont le sommeil lent « profond ».

Durant la phase I, l'activité du cerveau ralentit progressivement mais un moindre bruit peut vous tirer du sommeil.

Durant la phase II, le sommeil est lui aussi léger mais plus stable : il est ainsi plus difficile à perturber. Le sommeil lent « léger » est le sommeil qui permet de se reposer mais pas de récupérer.

Les phases III et IV sont caractérisées par un sommeil très difficilement perturbable et réparateur. Le corps humain est relâché, tous les muscles sont détendus. Ce type de sommeil apparaît surtout en début de nuit.



Le sommeil paradoxal :

Il s'agit du sommeil où le cerveau est très actif. La plupart des rêves se produisent dans cette phase. Ce sommeil est très important pour la mémoire, la lutte contre le stress, l'équilibre psychologique...

Le sommeil paradoxal apparaît principalement en 2ème partie de nuit et avant l'éveil.

L'éveil :

Plusieurs fois par nuit, nous nous éveillons sans, la plupart du temps, nous en rendre compte. Pour ceux s'en rendant compte, un petit rituel (aller aux toilettes, boire un verre d'eau ou de lait...) peut leur permettre de retrouver le sommeil rapidement.

CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN DORMIR

Les comportements qui favorisent un bon sommeil

► **Levez-vous et couchez-vous à des horaires réguliers... même le week-end !** Ainsi votre organisme pourra anticiper et préparer les dispositifs de l'endormissement. De plus, c'est la lumière perçue au réveil qui permet de resynchroniser notre horloge interne, il est donc important de se lever à heure fixe.

► **Pratiquez une activité physique régulière dans la journée.** Choisissez une activité d'endurance : vélo, natation, marche à pied, course... et pratiquez-la au minimum une demi-heure, au moins 3 à 4 fois par semaine. Après quelques semaines à ce rythme, vous observerez un endormissement plus rapide, moins de réveils nocturnes, un sommeil profond (le plus réparateur) plus long, des cycles du sommeil plus réguliers et une augmentation de la durée de votre sommeil.

Mais attention, l'effet de l'activité physique peut s'inverser si elle est pratiquée trop tard ! Evitez d'aller vous entraîner après 19h ou prévoyez deux à trois heures entre votre activité et le moment d'aller vous coucher.

► **Certains aliments favorisent le sommeil.** Avant d'aller dormir, prenez un repas riche en sucres lents (pâtes, soupe...) et pauvre en alcool.

► **Évitez les excitants après 16h** : café, thé, mais aussi soda à la caféine ou à la vitamine C et tabac. Ils retardent l'endormissement et provoquent des réveils nocturnes.

► Même chose pour l'alcool. Son effet sédatif est trompeur. En réalité, il perturbe le sommeil et conduit à des réveils nocturnes fréquents.

► **Ne repoussez pas vos limites,** allez vous coucher dès que l'envie s'en fait sentir ! Sachez reconnaître les signes : bâillements, yeux qui piquent, difficultés à se concentrer, raideurs dans la nuque et le cou, paupières et tête lourdes, micro-endormissements...

► **N'utilisez pas de médicament pour dormir** sans avis médical.

Le saviez-vous ?

Selon une étude, les ondes du téléphone portable perturbent le sommeil. Vous pouvez perdre jusqu'à une heure de sommeil si votre portable est posé sur votre table de nuit ! Alors, toujours envie d'utiliser la fonction réveil de votre portable ?!

Une chambre à coucher bien aménagée

► Essayez de **réserver la chambre à coucher exclusivement au sommeil...** et aux câlins bien sûr ! Pas de télé, pas de travail, et pas de repas au lit ! Si votre chambre est uniquement associée au repos et au sommeil, vous vous endormirez plus facilement.

► Choisissez de préférence des **teintes douces et neutres** pour les murs de votre chambre, elles vous apaiseront. La décoration doit être sobre et épurée. Une pièce surchargée et mal rangée est oppressante et n'aide pas à se détendre !

► Optez pour des **lumières tamisées** pour vous préparer au sommeil.

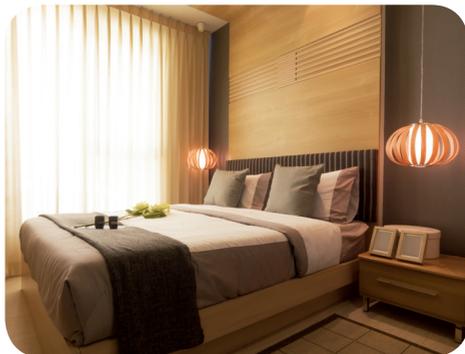
► **Le bruit est l'ennemi du sommeil.** Isolez-vous le mieux possible : volet, double vitrage, portes fermées. N'hésitez pas à porter des bouchons d'oreilles, notamment si votre conjoint est ronfleur !

► **Maintenez la température à 18°C.** Cela permet de lutter contre le développement des acariens et la pollution de l'air intérieur. Pensez aussi à aérer votre chambre tous les jours, même en hiver ! 10 minutes suffisent.

► **Faites le noir !** Fermez les volets, tirez les rideaux et éliminez au maximum les sources de lumière, même faibles : radio réveil, veilleuse,... car l'obscurité entraîne la production de mélatonine, l'hormone qui provoque l'endormissement et un sommeil de bonne qualité. De la même manière, il est important de s'exposer suffisamment à la lumière du jour pendant la journée pour empêcher la sécrétion de mélatonine et ainsi resynchroniser notre horloge interne et rester bien éveillé toute la journée.

► **Ne négligez pas votre literie !**

Plusieurs études ont démontré un lien direct entre la qualité de la literie et celle du sommeil. En dormant sur une literie neuve, vous bougerez moins et bénéficierez d'un sommeil plus reposant et réparateur qu'en passant la nuit sur une literie de plus de 10 ans. Vous ne dormirez pas plus longtemps mais mieux ! Votre réveil sera plus facile et vous serez plus actif pendant la journée. Passé 10 ans, la literie est usée, il est alors recommandé de changer matelas et sommier en même temps.



► Enfin, prenez soin de **bien choisir votre oreiller.** Il doit vous permettre d'aligner le cou et la tête comme en position debout. Cela facilitera la décontraction des muscles et favorisera une meilleure circulation sanguine.

ET SI ON FAISAIT LA SIESTE ?!

La sieste n'est pas réservée aux enfants et aux personnes âgées ! Pour preuve, les 25-45 ans la pratiquent à 30% deux fois par semaine en moyenne, et à 45% le week-end ! Quels sont ses effets bénéfiques sur notre santé ? Quelles sont les astuces pour en profiter au mieux ? Comment peut-elle devenir l'alliée des travailleurs en horaires décalés ? Réponses...

Les bénéfices santé de la sieste

La sieste est un excellent moyen de récupérer un manque de sommeil : après un coucher tardif, une nuit agitée ou en cas de travail en horaires décalés. Certaines études ont démontré qu'elle permettrait de réduire les risques d'accidents cardiaques, les accidents de la circulation et du travail. Elle améliorerait la mémoire et la digestion, développerait la créativité, diminuerait le stress et rééquilibrerait le fonctionnement du système nerveux.

Notre vigilance est au plus bas entre 12h et 14h et, lors du travail de nuit, à partir de 4h du matin jusqu'à fin de service, vers 7h. Faire une sieste permet de rester vigilant tout au long de la journée. Les Japonais l'ont bien compris puisque la sieste nocturne formalisée est très répandue au Japon pour les travailleurs de nuit, particulièrement dans l'industrie. De même, certaines entreprises françaises ont choisi d'aménager une pièce de repos pour leurs salariés, mais ces initiatives restent encore marginales dans notre pays.

Enfin, sachez qu'il est préférable de faire une petite sieste plutôt que de faire la grasse matinée le week-end. En effet, se lever plus tard peut dérégler notre horloge interne, entraînant un endormissement plus tardif le dimanche soir et donc un réveil difficile le lundi matin !

La sieste idéale

La période de 12h à 15h est un moment naturel de baisse de vigilance. C'est le fameux petit coup de barre post-déjeuner ! C'est le moment idéal pour faire la sieste si vous en avez la possibilité !

Isolez-vous dans un endroit calme, pas nécessairement un lit, et fermez les yeux. Si le besoin est réel, le sommeil ne tardera pas !



3 types de siestes s'offrent à vous :

- ▶ La micro sieste : de 5 à 10 minutes, elle ne permet pas vraiment de dormir mais de se relaxer. Somnoler est déjà réparateur... !
- ▶ La sieste de récupération : de 20 à 30 minutes, elle permet de faire un cycle de sommeil en raccourci. Mais attention, pas plus de 30 minutes pour ne pas retarder votre heure d'endormissement le soir. N'hésitez pas à utiliser un réveil !
- ▶ La sieste compensatrice : d'une durée d'environ 1h30, elle permet de faire un cycle de sommeil complet pour compenser une dette de sommeil.



En cas de travail en horaires décalés

Les personnes travaillant en horaires décalés dorment en moyenne 1 à 2 heures de moins par jour que les autres travailleurs. Cette accumulation de fatigue est appelée « dette de sommeil ». Une sieste compensatrice d'une à deux heures pendant la journée permet de compléter la nuit et de palier à ces « dettes de sommeil ».

Afin d'optimiser le temps de vos siestes compensatrices, mettez toutes les chances de votre côté :

- ▶ Ne surchargez pas votre emploi du temps, réservez-vous du temps pour dormir.
- ▶ Installez-vous au calme, idéalement dans votre chambre.
- ▶ Faites le noir : fermez les volets, tirez les rideaux et éliminez au maximum les sources de lumière, même faibles : radio réveil, veilleuse,... De même, évitez la lumière lors de votre retour à la maison pour favoriser votre endormissement. En effet, l'obscurité entraîne la production de mélatonine, l'hormone qui provoque l'endormissement et favorise un sommeil de bonne qualité.
- ▶ N'hésitez pas à prendre une douche fraîche pour faire baisser la température du corps avant de vous coucher. Cela favorise l'endormissement.
- ▶ Prenez un repas riche en glucides complexes (pâtes, riz, pommes de terre... ou toute autre source de féculents) avant de vous coucher.

Sources :

- « Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé. Conseils aux adultes », Inpes.
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance
- « Faire la sieste pour rester vigilant », Entretien avec Béatrice Barthe, Chercheuse en ergonomie à l'université Toulouse 2 in Santé et Travail n°61 – janvier 2008.

www.mgc-prevention.fr



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « C'est bon pour moi ! »



LE FONDS DE DOTATION DE LA MUTUELLE GENERALE DES CHEMINOTS (Fonds MGC)

Régi par la loi n°2008-776 du 4 août 2008

Déclaré à la Préfecture de Paris sous le numéro 20140013 (JO du 29/03/2014)

Siège social : 2 et 4 place de l'Abbé G. Hénocque 75637 Paris Cedex 13