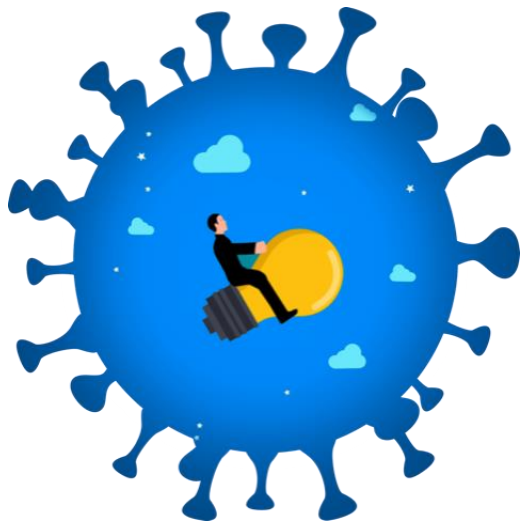




COV-COG

MODULE 1 – LE SOMMEIL

VIDEO 2. QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

RÉALISÉE PAR :

CABELLO Carmen (ULiège)

REYT Mathilde (ULiège)

COLLETTE Fabienne (ULiège)

WILLEMS Sylvie (ULiège)

DELRUE Gaël (CHU Liège)



Le sommeil est une affaire personnelle et il varie en fonction de chaque personne. Nous entendons souvent que la durée moyenne de sommeil de l'adulte est de 7-8h. Cela est vrai, mais cette durée peut varier fortement d'un individu à l'autre. Il y a en effet une partie des adultes pour laquelle 7-8h de sommeil suffisent alors qu'un "gros dormeur" aura besoin de plus de 8h de sommeil et pour un "petit dormeur" 5h de sommeil peuvent être suffisantes. Il est donc important de ne pas vous comparer à cette moyenne. La durée de sommeil idéale pour vous est celle qui respecte vos besoins, vous devez vous sentir satisfait et reposé au réveil et en forme pendant toute la journée.

Les heures de lever et de coucher varient également en fonction de chaque personne. Vous connaissez certainement une personne "du matin", qui se lève tôt et donc qui pour avoir toutes ses heures de sommeil va également se coucher tôt. A l'inverse, il y a des personnes plutôt du soir, qui vont veiller très tard et se lever plus tard en matinée. Il faut donc respecter sa typologie et éviter de se coucher tard si on est quelqu'un du matin.

Il est également important de garder un rythme de veille-sommeil régulier, c'est-à-dire de se coucher et se lever à la même heure, y compris le week-end si cela est possible. Par exemple, il est recommandé d'éviter la "grasse matinée". Notre besoin de sommeil au moment du coucher dépend de la durée de notre période d'éveil (voir vidéo *"Pourquoi dormons-nous ?"* pour plus de détails). Si exceptionnellement nous nous levons à 9h au lieu de 7h, le cerveau commencera à accumuler le besoin de sommeil 2 heures plus tard que d'habitude et, au moment du coucher, nous ressentirons moins de somnolence. Ceci aura les mêmes conséquences qu'une sieste longue pendant la journée (voir vidéo *"Faire la sieste ? Oui, mais faites-là bien!"*). Ce moindre besoin de sommeil va entraîner des difficultés pour nous endormir, une diminution du temps passé en sommeil profond (moins de sensation de sommeil récupérateur le matin), et plus de réveils nocturnes.

Entre la fin de la période de travail et l'heure de coucher, il est recommandé de prévoir une heure de détente et idéalement avant de se coucher il faut privilégier les activités relaxantes et peu stimulantes (comme lire, écouter de la musique ou se relaxer).

Les boissons énergisantes, telles que le coca cola, le redbull, le café ou le thé sont à proscrire au moins dès 17h et leur quantité doit être limitée au cours de la journée. Évitez aussi de fumer, particulièrement au moment du coucher et pendant les éveils nocturnes puisque la nicotine est un stimulant. L'alcool est aussi à éviter au repas du soir car il peut favoriser l'endormissement mais fragmente le sommeil, favorise les éveils nocturnes et nuit à la qualité du sommeil.

Afin de faciliter votre endormissement, vous pouvez mettre en place une routine avant d'aller vous coucher (vous brosser les dents, vous mettre en pyjama...)

que vous répétez systématiquement. Avec l'habitude, cette routine permettra de signaler au cerveau que vous vous préparez à aller vous coucher.

Lors du coucher, n'essayez jamais de penser à dormir. Cela entraîne une activité mentale importante qui entrave l'endormissement. Les pensées avant d'aller se coucher doivent être tournées vers des souvenirs positifs et agréables afin d'éviter de se rappeler les soucis de la journée.

L'environnement dans lequel nous dormons joue également son rôle. Il est préférable d'avoir une chambre au calme et sans bruit, bien aérée, avec une température aux alentours de 18-20 degrés et avec une obscurité maximale. La chambre, et tout particulièrement le lit, doit être un lieu destiné uniquement au sommeil et à dormir. Il faut éviter d'apporter du travail au lit, ou encore de la nourriture et il est préférable de lire ou regarder la télévision dans une autre pièce. Le réveil ne doit pas être vu depuis votre lit puisque l'observation des heures qui passent favorise l'angoisse et la frustration, ce qui perturbe le sommeil.

Lorsque nous passons de mauvaises nuits de sommeil, nous avons tendance à augmenter le temps passé au lit avec l'idée de nous donner plus d'opportunités de nous endormir. Or, avec ce comportement on rentre dans un cercle vicieux où on associe, de façon inconsciente, l'environnement de sommeil à de l'éveil. Il est important d'instaurer un lien positif entre la chambre et le sommeil. Pour cela, couchez-vous uniquement si vous ressentez le besoin, soyez attentifs aux signes de somnolence (bâillements, paupières lourdes...). Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 20-30 minutes, il est conseillé de sortir de votre lit pour aller dans une autre pièce où vous pouvez faire une activité relaxante (lire, écouter de la musique...) et retourner vous coucher dès que vous ressentez des signes de somnolence.