

Fiche pratique

LES 10 COMPORTEMENTS À ÉVITER



1

Dormir dans une pièce surchauffée

Rappelez-vous que l'air de la chambre à coucher devrait être d'environ 18 degrés. Souvenez-vous également qu'il est toujours possible d'ajouter des couches de vêtements si vous trouvez l'air trop frais.

2

Utiliser les écrans

Vous le savez sans doute, les écrans, en plus de nous faire perdre la notion du temps et d'exciter notre besoin de mouvement et de stimulation visuelle, pourraient également perturber notre cycle naturel du sommeil en inhibant la libération dans notre cerveau de l'hormone du sommeil. Les écrans font partie de notre vie, mais leur usage devrait être raisonné le soir, et arrêté environ 1h avant l'heure habituelle du coucher.

3

Abuser des substances psychoactives

Les substances psychoactives agissent sur le cerveau : cela comprend évidemment l'alcool, le cannabis, les drogues en général, mais aussi la nicotine du tabac, le café, le thé et les médicaments. Ainsi, une consommation modérée d'alcool peut aider à l'endormissement, mais le sommeil risque d'être plus léger et moins réparateur. Le cannabis et les drogues peuvent provoquer des effets sédatifs mais aussi excitants : dans les deux cas, le sommeil ne sera pas pleinement réparateur. Attention au tabac et au thé qui sont des excitants et qui ne devraient pas être consommés après 18h pour les personnes sensibles : optez pour le déca ou une tisane !

4

Faire du sport au cours de la soirée

L'activité physique est unanimement recommandée pour ses vertus sur le métabolisme (aide à garder la ligne), sur le degré d'énergie (action anti-fatigue) et sur l'humeur (action anti-dépressive). Toutefois l'activité physique tend à élever la température corporelle. Aussi elle ne devrait pas avoir lieu le soir, a fortiori à l'approche de l'heure du coucher. C'est pourquoi le conseil de « se fatiguer » en faisant de l'exercice pour accélérer la survenue du sommeil est en réalité contre-productif. C'est en abaissant l'activité du corps qu'on le prépare au repos.

5 Manger trop ou pas assez / Manger trop gras

L'alimentation joue un rôle dans la qualité du sommeil : d'un côté, un repas trop léger risque d'induire une sensation de faim gênante pour l'endormissement. D'un autre côté, un repas trop copieux ou trop gras peut contribuer à une sensation de lourdeur et d'inconfort. Par ailleurs, la digestion augmente la température corporelle, et en cela, peut altérer le sommeil.

6 Ne pas boire / Trop boire

On l'oublie souvent, mais boire est essentiel. Boire suffisamment permet de limiter les risques de réveil pendant la nuit pour se désaltérer. En revanche boire en excès juste avant d'aller dormir (a fortiori des tisanes drainantes...) peut augmenter les risques de se réveiller en pleine nuit pour aller aux toilettes. En pratique, ne mangez pas trop salé ou trop sucré le soir (afin de limiter la sensation de soif) et buvez par exemple un verre d'eau avant de dormir.

7 Ruminer

La soirée et la nuit sont des moments de choix pour ruminer, en ressassant des idées négatives sur les événements de la journée ou en anticipant de manière anxieuse les événements à venir. Par ailleurs, il peut exister également des angoisses concernant le sommeil lui-même : va-t-il être réparateur ? Est-ce que vous allez encore vous réveiller cette nuit ? Est-ce que cela va avoir un impact sur vos cours demain ? Comment allez-vous assurer ? Ces pensées peuvent naturellement survenir, et ce n'est absolument pas de votre faute. Si ces pensées sont occasionnelles, rendez-vous dans la section outils pour trouver des exercices pour vous recentrer sur l'instant présent.

8 Prendre une douche trop chaude

Prendre une douche le soir peut aider à se détendre (en plus de se laver). Toutefois, il convient de veiller à ne pas s'exposer à une eau trop chaude sous peine de voir son organisme stocker cette chaleur et la conserver pendant une partie de la nuit. Prenez donc une douche plus tiède et ne dépassez pas 5 minutes.

9

Les siestes trop longues

La plupart du temps une petite sieste est plutôt profitable pour aider à recharger les batteries : mais en revanche, il ne s'agit pas de « finir sa nuit » ! On parle au maximum d'une période de 20 minutes afin de ne pas risquer de tomber dans un sommeil profond et de provoquer par la suite ce que l'on appelle « une ivresse du sommeil » (difficulté à se réveiller et fatigue paradoxale). Un autre risque est de repousser l'heure du coucher (« décalage de phase »). La sieste peut donc se faire plutôt l'après-midi, par exemple après l'heure du déjeuner, quand le niveau de vigilance est très classiquement abaissé. Vous n'êtes pas obligé de dormir ; fermer les yeux et se détendre peut largement suffire.

10

Rattraper les nuits courtes par des nuits longues

C'est spontanément que ce l'on pense être la bonne chose : dormir plus longtemps la nuit suivante quand on a peu ou mal dormi la nuit précédente. En réalité, une carence de sommeil se rattrapera sur plusieurs jours. Dormir plus longtemps la nuit suivante (par exemple dormir 10 heures quand l'on dort en moyenne 7 heures en temps normal), ne fera que désorganiser encore plus votre cycle de sommeil. En pratique, il convient plutôt de se lever malgré tout à l'heure habituelle, et de s'accorder de micro-siestes pendant la journée si le besoin se fait sentir.

