

SANTÉ

Plein sommeil

Avec le temps, notre rythme veille / sommeil est mis à mal. Pas question de laisser s'installer l'insomnie ! Et encore moins de plonger dans la ronde des somnifères. Des moyens simples permettent de retrouver des nuits apaisées.

PAR CENDRINE BARRUYER

Nuits entrecoupées, réveil et endormissement difficiles, longues heures à attendre que Morphée s'en revienne... À ces symptômes connus apparaissant avec les bouleversements hormonaux s'ajoutent d'autres perturbations. D'une part les troubles de l'humeur : ils ont un impact sur la qualité de nos nuits, et réciproquement, puisqu'une mauvaise nuit génère de sombres pensées. D'autre part un dérèglement de notre horloge biologique : « Avec les années », explique le Dr Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Inserm et présidente du conseil scientifique de l'Institut national sommeil vigilance (INSV)⁽¹⁾, « les taux de

mélatonine diminuent. Ce n'est pas une chute brutale, mais un effritement lent et progressif. » Or la mélatonine est directement liée à la qualité de notre endormissement. Cette hormone produite dans le cerveau par l'épiphysse (glande pinéale) joue un rôle essentiel : sa sécrétion signale au cerveau que c'est le moment de dormir. Dans le même temps, le vieillissement induit des altérations de la structure même de notre sommeil, qui « devient plus léger, plus fragmenté, et donc moins récupérateur », note le Dr Adrien.

REMETTRE À L'HEURE NOTRE HORLOGE INTERNE

La première chose à faire est donc de remettre nos pendules à l'heure. Comment ? D'abord en stimulant le fonctionnement de

notre horloge biologique, véritable chef d'orchestre du sommeil et de l'éveil. Pour cela, il faut s'exposer à la lumière diurne et dynamiser notre journée. Car avoir de bonnes nuits, c'est d'abord avoir de « bonnes journées ». Il est en effet impératif que le cerveau comprenne à quel moment nous sommes en état de veille et à quel moment au contraire nous sommes en train de ralentir le rythme pour préparer notre corps au sommeil.

CONSEILS Dès le matin, on se lance dans un exercice physique vigoureux. Lequel ? Cela peut être de la gymnastique au sortir du lit, version pompes et abdos si c'est ce que l'on préfère. Cela peut être plus doux, mais toutefois très dynamisant, comme les « 5 tibétains ». Compilations de 21 mouvements de yoga, ces exercices lents ont été popularisés en Occident par le livre de Peter Kelder⁽²⁾. Ils font à la fois travailler la musculature profonde, la respiration, le cardiovasculaire et l'assouplissement. Autre solution : dix minutes de vélo d'appartement au lever. Mais l'idéal, c'est de combiner cette dynamisation par le sport avec la resynchronisation par la lumière, donc de faire ses exercices en plein air. On peut profiter du

Sommeil et santé

Le manque de sommeil, consécutif à un nombre insuffisant d'heures de sommeil ou à des nuits de mauvaise qualité, est un facteur de risque pour la santé. De récentes études montrent que cela non seulement altère l'humeur mais aussi augmente le risque d'obésité, de troubles métaboliques, de diabète, de tension artérielle... Cela modifie notamment la régulation de l'hormone de satiété et attise l'appétence pour le gras et le sucré.



moment où l'on part au travail pour marcher dans la rue. Mieux encore : ressortir faire quelques pas vers midi et le soir en rentrant. « Ces activités extérieures répétées permettent d'approfondir la qualité du sommeil nocturne, explique le Dr Adrien. En outre, elles renforcent la musculature, qui a tendance à diminuer au fil du temps, stimulent la formation osseuse et sont une bonne prévention des troubles cardiovasculaires... »

On peut aussi consommer de la mélatonine par voie orale, comme le Circadin, un médicament sur prescription médicale dédié aux personnes ayant un sommeil fragmenté. Mais ce n'est qu'un pis-aller. Idéalement, c'est la sécrétion interne de l'hormone qu'il faut stimuler en modifiant son hygiène de vie.

Et bien sûr, on évite tout ce qui perturbe la glande pinéale... Par exemple les expositions trop fortes à la lumière dans l'heure qui précède le coucher. Cela ne veut pas dire que l'on doit vivre dans une atmosphère tamisée. La lumière de nos éclairages n'est pas très nocive mais la lumière blanche des écrans en revanche, trompe la glande pinéale. Stimulée par la lumière, elle se croit en plein jour... Du coup, elle bloque la sécrétion de mélatonine. Et on dort mal !

RETROUVER LE SOMMEIL DANS L'ASSIETTE

On peut également stimuler l'énergie de la journée par une alimentation adaptée. Stimuler ? Quand on prononce ce mot, on pense aux excitants, comme le café et le

« Des activités
extérieures
répétées
permettent
d'approfondir
la qualité
du sommeil
nocturne »

Dr Joëlle Adrien
directrice de recherche à l'Inserm

Coca-Cola. Mauvais plan ! Le café, on peut en consommer jusqu'au déjeuner. Au-delà, on oublie. Alors, comment dynamiser notre journée ? En apportant les bons nutriments au bon moment. En clair, des protéines « éveillantes » au petit déjeuner et au déjeuner, et un souper digeste, pas trop lourd, pas trop gras mais riche en sucres lents qui vont diffuser leur énergie au cours de la nuit. Par exemple une bonne soupe, des pâtes al dente, des féculents...

Il faut veiller à ne pas dîner trop tard le soir, on dormira mieux, et à se limiter à un verre de vin. Car si l'alcool aide à s'endormir, il provoque un sommeil agité. Attention toutefois de ne pas passer d'un extrême à l'autre : éviter les repas trop lourds, c'est bien, mais cela ne signifie pas qu'il faille dîner trop léger, au risque de se réveiller vers 3 heures du matin la faim au ventre. Enfin, la cigarette a un effet paradoxal. Légèrement anxiolytique, elle aide à s'endormir mais... le sommeil est ensuite plus léger. Même prudence vis-à-vis du chocolat noir : il a des effets calmants chez certains, mais pour d'autres un seul carré suffit à provoquer une insomnie.

CONSEILS La tisane du soir. Outre l'effet relaxant de la lente dégustation d'une infusion, certaines plantes sont dotées d'un effet calmant, comme le houblon ou la camomille. On peut aussi miser sur le jus de griottes. Mais attention à limiter le volume de liquide, sous peine d'avoir à se relever !

Et le petit verre de lait sucré avant de se coucher ? Pourquoi pas ? « Il apporte des sucres rapides, qui aident à l'endormissement, et du tryptophane, qui favorise la synthèse de sérotonine. En outre, si vous le prenez tous les soirs avant de vous coucher, il fonctionne comme un rituel, qui indique au cerveau qu'il est l'heure de ralentir et de se préparer à dormir », précise Joëlle Adrien.

LA TEMPÉRATURE ET LE CONFORT, C'EST ESSENTIEL !

Pour se préparer au sommeil, notre corps diminue légèrement sa température. Avant d'aller au lit, on évite donc tout ce qui réchauffe l'organisme : pas de bain brûlant, ni d'activité intense et dynamisante dans l'heure qui précède le coucher. Mais si c'est le seul moment de la journée où l'on peut faire du sport ? « Mieux vaut en faire le soir que pas du tout », précise le Dr Adrien, mais je conseille alors de prendre une douche tiède ensuite et d'attendre une heure pour se coucher. » Autre impératif : maintenir la chambre à une température n'excédant pas 18 à 19 °C.

CONSEILS Choisir un pyjama confortable... et le mettre au dernier moment. Pourquoi ? Parce que, encore une fois, avoir un rituel avant de se coucher est important. Le cerveau reçoit un signal clair : « Je mets mon pyjama, donc c'est l'heure de dormir » ; il envoie alors au corps un message pour apaiser toutes les fonctions et se préparer au sommeil. « Ceux qui se mettent en pyjama plusieurs heures avant de se coucher, qui traînent au lit avec un livre, ont en général un sommeil plus léger », constate le Dr Adrien.

Enfin, si l'on se réveille la nuit, on adopte la bonne attitude. À moitié réveillée ? Faisons un exercice de méditation pleine conscience ou de relaxation⁽³⁾. Énervée, tournant dans le lit sans trouver le sommeil ? Mieux vaut se lever, faire quelques pas, boire un verre de lait, écouter une musique douce avant de se recoucher. ♦

1. Et auteure de *Mieux dormir et vaincre l'insomnie*, éd. Larousse.

2. *Les 5 tibétains*, éd. Lanore.

3. Certains sont très bien décrits dans *Méditer jour après jour* de Christophe André, éd. L'Iconoclaste, ou *Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre*, de Jeanne Siaud Facchin, éd. Odile Jacob.

En savoir plus

Chaque année, l'INSV, présidé par le Pr Damien Léger, organise une journée à thème. Cette année, la 15^e Journée du sommeil était consacrée à « Sommeil et nutrition ». Plus d'infos sur www.institut-sommeil-vigilance.org