

Les vrais et faux du sommeil

Comme le tiers de votre vie est consacré au sommeil, vous seriez porté à penser que vous en savez beaucoup, n'est-ce pas? Parcourez les quatre sections ci-dessous et voyez à quel point vous en savez en matière de dodo...

Vrai ou faux : vos habitudes avant l'heure du coucher

Vrai ou faux : L'exercice est déconseillé juste avant l'heure du coucher

Vrai!

L'activité physique régulière favorise le sommeil sain. Cependant, la pratique d'activités intenses trop près de l'heure du coucher produit exactement l'effet contraire. L'exercice tonifie l'esprit et les muscles, fait pomper le cœur et accroît la température corporelle – tout ce qui va à l'encontre du sommeil. Une séance d'entraînement matinale serait une meilleure idée. Sinon, attendez la fin de l'après-midi; de cette façon, la température corporelle aura le temps de baisser graduellement pour vous mettre en mode sommeil.

Vrai ou faux : Manger avant de vous coucher, voilà de quoi vous donner de l'insomnie

Vrai et pas vrai!

Quand vous mangez, votre corps travaille fort pour digérer, ce qui s'accomplit mieux lorsque vous n'êtes pas en position couchée. Si vous vous endormez pendant la digestion d'un méga-repas, il y a de bonnes chances que l'indigestion vous réveille la nuit. Se coucher l'estomac vide pourrait avoir des conséquences tout aussi inconfortables. Prenez une petite collation renfermant des glucides, du calcium et un minimum de protéine, comme des craquelins de blé entier tartinés de beurre d'amande ou de fromage faible en gras.

Vrai ou faux : Le manque de sommeil peut faire grossir

Vrai!

Le manque de sommeil peut vous donner l'impression d'avoir plus faim que réellement, et vous serez porté à choisir des gâteries riches en sucres qui favorisent le gain de poids. Dans une recherche menée à la University of Chicago, des sujets qui dormaient 4 heures par nuit pendant 2 nuits consécutives ont affiché une hausse du taux de *ghréline*, hormone qui stimule la faim, et une chute du taux de *leptine*, hormone qui indique au cerveau que le corps est rassasié. Non seulement les sujets de la recherche ont ressenti une plus grande faim, mais ils ont eu une fringale d'aliments sucrés aux dépens des choix santé comme les fruits, les légumes et les produits laitiers. Les chercheurs soupçonnent que le cerveau affamé et endormi réclame un apport rapide en glucose, sous forme de glucides simples. Bien qu'on n'ait pas encore élucidé le lien exact entre la privation de sommeil et la prise de poids, les experts sont d'avis que le fait de dormir suffisamment est important pour la santé générale.

Vrai ou faux : combler vos besoins de sommeil

Vrai ou faux : Vous pouvez rattraper un manque de sommeil

Un peu des deux!

Vous dormez moins d'heures qu'à l'habitude, et voilà que vos heures de sommeil manqué s'additionnent pour former une « dette », c'est-à-dire la différence entre la quantité de sommeil dont vous avez besoin et votre quantité de sommeil réelle. Pas étonnant que vous ressentiez de la somnolence durant le jour. Disons que, normalement, vous avez besoin de 8 bonnes heures de sommeil par jour mais, pendant une semaine, vous devez veiller 2 heures de plus chaque soir pour étudier. Vous arriverez certainement à remettre vos travaux à l'heure, mais vous vous sentirez plus somnolent compte tenu de votre dette de sommeil de 14 heures. Tôt ou tard, votre corps exigera que vous régliez une partie de la dette. Bien, vous pouvez remettre certaines de ces heures « empruntées » en dormant plus longtemps mais, il se peut que vous ne parveniez pas à récupérer tout le sommeil perdu. Si vous souhaitez rattraper votre temps de sommeil, essayez d'aller vous coucher un peu plus tôt chaque nuit et de revenir à votre cycle habituel.

Vrai ou faux : Votre besoin de sommeil diminue avec l'âge

Faux!

Vos besoins de sommeil diminuent légèrement après votre enfance et votre adolescence, mais une fois que vous avez atteint l'âge adulte, vos besoins resteront à peu près les mêmes. La perception selon laquelle les personnes âgées dorment moins est plutôt erronée. En réalité, ce sont leurs habitudes de sommeil qui changent, mais pas nécessairement le nombre d'heures qui y sont consacrées. À mesure qu'ils vieillissent, les gens ont tendance à se coucher plus tôt le soir pour se lever plus tôt le matin et à prendre de petits sommeils plus fréquemment durant la journée. Le sommeil pourrait devenir plus « fragile » avec l'âge, c'est-à-dire que l'endormissement et le maintien du sommeil se révèlent plus difficiles et la durée du sommeil profond (REM) diminue.

Vrai ou faux : Compter les moutons aide à s'endormir

Faux!

L'exercice mental qui consiste à imaginer un troupeau de moutons sautant un par un par-dessus une barrière est censé aider certaines personnes à s'endormir. Cette pratique s'est répandue au cours du dix-huitième siècle, croit-on, mais les sciences modernes – ou le raccourcissement de notre durée d'attention – semblent remettre en question cette technique. Dans une étude menée à la Oxford University, on a demandé à un groupe de 50 insomniaques d'essayer de s'endormir en comptant les moutons, en évoquant mentalement une scène relaxante ou en pensant à tout ce qu'ils voudraient. Ceux qui évoquaient une scène relaxante se sont endormis 20 minutes plus vite que ceux qui imaginaient des moutons ou avaient d'autres pensées. Il semble que les moutons bondissants ne pouvaient capter l'attention de certaines personnes assez longtemps pour pouvoir les endormir. La prochaine fois que vous avez de la difficulté à vous endormir, essayez de mettre vos soucis de côté et à la place, imaginez-vous sur une plage paisible, en train de boire des cocktails et de prendre un bain de soleil!

Vrai ou faux : La somnolence vers le milieu de l'après-midi est un signe de manque de sommeil

Faux!

La somnolence diurne peut révéler un manque de sommeil, mais il est tout à fait naturel d'avoir une baisse d'énergie dans l'après-midi. Eh oui, la sieste se fonde sur des raisons scientifiques! Notre corps est régi par une horloge biologique toute la journée, et il y a des hauts et des bas dans notre cycle veille-sommeil. Il est reconnu que les adultes ressentent la plus forte somnolence à deux moments de la journée : entre 2 et 4 heures du matin et entre 13 et 15 h (avec certaines variations, selon que vous êtes une « personne matinale » ou une « personne nocturne »). Cette somnolence varie en intensité toutefois, en fonction du sommeil que vous avez eu. Si vous ressentez une somnolence irrésistible en début d'après-midi, ce peut être le signe que vous manquez de sommeil. (Si vous êtes somnolent entre 2 et 4 heures du matin, êtes-vous surpris? Il est temps de vous coucher!)

Vrai ou faux : ces activités nocturnes

Vrai ou faux : Vous ne devriez pas réveiller un somnambule.

Faux!

Les mythologues du sommeil nous mettaient fermement en garde de ne jamais réveiller un somnambule – car l'intervention pourrait le secouer au point de provoquer sa mort! Il est effectivement difficile de réveiller un somnambule, car le comportement se déroule souvent durant le sommeil profond. Le somnambule serait désorienté une fois réveillé et ne se souviendrait probablement pas de l'incident. Mais il n'y a pas de danger à le réveiller. En fait, c'est plutôt dangereux de le laisser déambuler dans la maison ou franchir le seuil de la porte : le réveiller serait le protéger. La meilleure marche à suivre consiste à prendre le somnambule par le bras et à le guider prudemment vers son lit, sans le sortir de son sommeil si possible.

Vrai ou faux : Tant que les grincements des dents ne vous empêchent pas de dormir, il ne faut pas s'en faire.

Faux!

Le *bruxisme du sommeil* est le grincement et le serrement des dents durant le sommeil. Il se peut que les personnes qui grincent les dents pendant leur sommeil ne soient pas conscientes de leur habitude, mais celui ou celle qui partage leur lit peut entendre ces bruits stridents et le dentiste peut observer les signes d'usure sur leurs dents. Un bruxisme important et non traité peut entraîner des troubles du sommeil, un endommagement des dents, des maux de tête et des douleurs du visage, au niveau de la mâchoire et des oreilles.

Vrai ou faux : Ces mouvements brusques que vous ressentez lorsque vous êtes sur le point de vous endormir signifient que vous rêvez d'une chute.

Faux!

À ce stade précoce de votre cycle de sommeil, il ne s'agit probablement pas encore de rêves. Ces secousses brusques qui évoquent une chute du lit ou un pas dans le précipice correspondent probablement aux *secousses hypniques* ou « sursauts du sommeil ». De 60 % à 70 % d'entre nous ressentent ces secousses à l'occasion, et celles-ci sont très couramment observées durant la phase d'endormissement. Certains experts du sommeil croient que ces phénomènes font partie de la transition normale vers le sommeil, alors que d'autres les attribuent à la mémoire évolutionnaire primitive des humains qui, dans les temps lointains, dormaient dans les arbres. Un excès de stress, de caféine, d'anxiété ou d'exercice juste avant l'heure du coucher pourrait augmenter le nombre et l'intensité des sursauts du sommeil. Ne vous en faites pas au sujet de ces secousses à moins qu'elles vous empêchent de dormir suffisamment.

Vrai ou faux : L'environnement du sommeil

Vrai ou faux : L'obscurité est la clé d'un bon sommeil.

Un peu des deux!

D'une part, votre corps attend l'obscurité, c'est à ce moment que la rétine de vos yeux envoie un signal au cerveau pour déclencher la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil. D'autre part, une exposition suffisante à la lumière matinale aide à réguler l'horloge interne de votre organisme, ce qui, à son tour, facilite l'endormissement. Si vous manquez votre dose de lumière matinale en vous levant de plus en plus tard, votre horloge interne fera en sorte que vous fermiez l'œil de plus en plus tard le soir aussi. Ainsi, pour avoir un bon sommeil, votre corps a besoin du cycle de lumière et d'obscurité. Afin de conserver le rythme de votre horloge, faites en sorte d'obtenir une exposition directe à la lumière du soleil entre 6 et 8 h 30.

Vrai ou faux : Les lumières de type DEL des ordinateurs, des téléphones cellulaires et des réveils matins peuvent empêcher les gens de dormir la nuit.

Vrai!

Si l'on ajoute à la petite lampe de nuit la lumière bleue de la diode électroluminescente (DEL) qui brille sur les nombreux dispositifs électroniques modernes, on peut comprendre que certaines personnes dont les yeux sont particulièrement sensibles à la lumière bleue de l'extrémité du spectre ont des troubles du sommeil.

Vrai ou faux : Il est recommandé de dormir sur le dos.

Vrai!

Dormir sur le dos permet à votre corps de conserver une position neutre. Vous pouvez également placer un coussin sous vos genoux afin de préserver la courbe naturelle de votre colonne vertébrale. Cette position permet aussi de prévenir l'apparition de reflux acides durant la nuit. Cependant, si vous êtes atteint d'apnée du sommeil, un trouble du sommeil engendrant de la difficulté à respirer, il est préférable que vous dormiez sur le côté, les jambes légèrement pliées vers la poitrine. Cette position aide au soutien de la colonne vertébrale et du bassin. Si vous avez des problèmes de dos, vous pouvez placer un coussin entre les jambes. Si vous préférez dormir sur le ventre, faites preuve de prudence. Cette position est déconseillée par les spécialistes du sommeil car elle peut engendrer des tensions et de la douleur dans la région lombaire (bas du dos) et au niveau du cou.

Vrai ou faux : On s'endort mieux dans le confort et la chaleur.

Faux!

Rien de tel qu'une couette moelleuse et des draps doux en flanelle pour nous inviter au sommeil... mais notre corps préfère s'endormir dans la fraîcheur. Une chambre fraîche s'accorde mieux avec la baisse de notre température corporelle qui caractérise le sommeil. Les préférences varient d'une personne à l'autre pour ce qui est de la température de la chambre, mais la plupart règlent leur thermostat entre 15,6 et 19,4 degrés Celsius (60 à 67 degrés Fahrenheit) pour les heures de sommeil.

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2022. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/mediresources/610af809d3475240296f4228>