

#2 Comment préserver son sommeil en période de confinement ?



Les troubles du sommeil en quelques chiffres :



1/3 de la population est concernée par des problèmes de sommeil

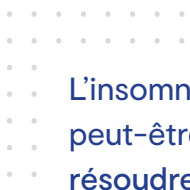


50% des 25-35 ans dorment moins bien que ce qu'ils devraient



1 adulte sur 5 souffre d'insomnie chronique

▶ En période de stress, toutes ces proportions augmentent et c'est pourquoi il est intéressant de bien prendre soin de son sommeil en ce moment !



L'insomnie aiguë est liée à un facteur de stress, et en cette période de confinement, le stress peut-être évident et partagé. Généralement la résolution du facteur de stress permet de résoudre l'insomnie assez facilement.



Bonne nouvelle, ces problèmes de sommeil sont donc transitoires !



J'y pense !

- ✦ Préserver des heures de lever et de coucher fixes permet assez rapidement de recalibrer son sommeil.
- ✦ S'exposer à la lumière du jour le matin permet de couper la sécrétion de mélatonine, d'activer son énergie et d'améliorer son humeur.
- ✦ Pratiquer une activité physique dans la journée, pas forcément intense mais régulière a des effets très bénéfiques sur le sommeil.





La règle des 5R

- × Ritualiser
- × Réguler
- × Réserver
- × Se Relaxer
- × Respirer

Ritualiser : préparer son cerveau au sommeil en faisant à chaque fois la même chose dans le même ordre dans les moments qui précèdent le coucher : lavage des dents, mise en pyjama, douche tiède, lecture, musique, méditation, pour créer un conditionnement qui permet de déconnecter de la journée.

Réguler la température corporelle avec une chambre à la bonne température (entre 18 et 21°) et en prenant une douche tiède avant de dormir. Un bain chaud est possible mais au moins 2h avant le coucher.

Réserver le lit pour dormir. On évitera d'y lire, d'y regarder la télévision, d'y manger, de s'y poser avec son téléphone, d'y travailler, etc.

Il est aussi utile d'apprendre à se **relaxer** et à **respirer**, par exemple avec la cohérence cardiaque, la méditation ou encore l'auto-hypnose.

Eviter les pièges !



L'alcool

Bien qu'il facilite l'endormissement, l'alcool est un très puissant déstructurateur de sommeil.



La nicotine

augmente la vigilance et diminue le sommeil ce qui entraîne des difficultés d'endormissement et de maintien du sommeil. Par ailleurs le tabac favorise les ronflements et les apnées du sommeil.



La caféine

est une substance excitatrice et on conseille généralement de ne plus prendre de café après 16h (voire même après 12h chez les personnes qui y sont particulièrement sensible).



La sieste

En cas de nécessité, une sieste courte est possible (20 min idéalement, max 45 min).



Une activité sportive

trop intense ou violente dans les 2h qui précèdent le coucher peut avoir des effets contre-productifs en augmentant le rythme cardiaque et la température corporelle.



Les écrans

Il est recommandé de bannir téléphone, ordinateur et télévision de la chambre à coucher car ils émettent une lumière qui donne à votre cerveau le signal qu'il fait jour. Il est aussi déconseillé de regarder l'heure la nuit car cela peut induire un stress qui majore le trouble du sommeil.

