

# L'erreur des insomniaques : vous n'avez pas besoin de dormir beaucoup

Chère lectrice, cher lecteur,

Les autorités de santé nous répètent sans cesse qu'il faudrait dormir 8 heures par jour pour être en bonne santé.

**C'est totalement faux.**

Des personnalités telles que Winston Churchill, Emmanuel Macron ou Victor Hugo étaient/sont connues pour dormir moins de 4 heures par nuit.

Les dernières découvertes en neurosciences montrent que des habitudes simples, à suivre à des moments précis de la journée, permettent de **réparer votre horloge interne** et de **réguler votre production de mélatonine**.

## « Est-ce que je vais réussir à m'endormir cette nuit ? »

Chère lectrice, cher lecteur,

Au début, vous pensez que l'insomnie sera passagère, que vous retrouverez bientôt le sommeil.

Puis les jours s'enchaînent, et vous ne dormez toujours pas.

Alors vous vous focalisez complètement sur le moment du coucher. Tout est organisé en fonction de ce moment : éviter de boire un café l'après-midi, faire un peu de relaxation en fin de journée, ne pas penser au travail...

Chaque jour, vous vivez avec l'angoisse de la nuit à venir. Avec cette pensée qui vous obsède :

« *Est-ce que je vais réussir à m'endormir cette nuit ?* »

Et plus vous vous accrochez à cette idée de vous endormir coûte que coûte...

...moins vous y arrivez.

Vous tombez de fatigue mais vous ne parvenez pas à vous endormir pour de bon.

*Et ce n'est que le début...*

## **Les effets d'une nuit sans sommeil sur votre cerveau**

Il y a quelques mois, des chercheurs du National Institute of Health de Bethesda (États-Unis) ont fait une effrayante découverte [1].

Leur but était de mesurer les dégâts d'une nuit sans sommeil sur le cerveau.

Pour cela, ils ont demandé à 20 participants de 22 à 72 ans de passer deux nuits dans leur laboratoire.

Lors de la première nuit, les volontaires ont pu dormir librement. Mais la nuit suivante, ils ont été privés de sommeil.

Les chercheurs ont alors comparé l'état du cerveau entre la première et la seconde nuit.

Et le résultat fait *vraiment* froid dans le dos :

Une seule nuit sans sommeil augmente de 5 % les niveaux de plaques bêta-amyloïdes, le principal marqueur utilisé par les médecins pour diagnostiquer... **la maladie d'Alzheimer** !

Après une seule nuit !!!

Alors imaginez à quoi peut ressembler le cerveau d'une personne qui n'arrive pas à dormir depuis plusieurs jours, voire plusieurs semaines...

Et ce n'est pas tout.

## **Faire une nuit blanche revient à manger au fast-food pendant 6 mois**

En 2015, le Pr Josiane Broussard et ses collègues du Cedars-Sinai Medical Center de Los Angeles ont montré que le manque de sommeil avait **d'autres conséquences catastrophiques sur la santé.**

Leurs recherches [2] ont montré que la privation de sommeil avait un impact important sur la résistance à l'insuline et la capacité à stocker les graisses.

D'après les scientifiques, faire une nuit blanche aurait le même effet sur votre organisme que de **manger très gras pendant 6 mois** (hamburgers, pizzas, frites...).

Tous vos efforts pour manger sainement, faire du sport et avoir une vie saine tombent à l'eau à cause d'une seule nuit sans sommeil.

Et ce n'est pas nouveau.

Déjà en 1999, un article publié dans *The Lancet* [3], l'une des plus prestigieuses revues scientifiques, révélait les effets du manque de sommeil sur le métabolisme.

Par la suite, de nombreuses recherches ont démontré que l'insomnie augmentait le risque de **diabète** [4], d'**obésité** [5] et même de **maladies cardiovasculaires** [6].

Certaines études ont aussi trouvé qu'il existait un lien entre la privation de sommeil et l'apparition de certains **cancers** comme ceux du sein [7] et de la prostate [8].

Et c'est encore pire si vous décidez de prendre des somnifères...

## **Comment les somnifères aggravent le problème**

Ne vous méprenez pas : **les somnifères ne font pas dormir !**

Ils vous font simplement perdre connaissance, comme un anesthésiant.

Ou, si vous préférez, comme un coup de massue sur la tête.

Si vous avez déjà subi une anesthésie, vous savez qu'on ne se réveille jamais en pleine forme.

Eh bien sachez que c'est pareil avec les somnifères : même si vous étiez sans connaissance toute la nuit, vous ne vous êtes pas reposé pour autant.

Et au réveil, vous êtes toujours fatigué, vous avez mal à la tête, ou même envie de vomir. Vous vous sentez encore engourdi, la tête dans le brouillard...

En fait, l'état dans lequel vous plongent les somnifères n'a rien à voir avec le sommeil naturel.

Les médicaments comme le zolpidem (Stilnox®), le somnifère le plus utilisé en France, modifient votre état de conscience sans vous faire vraiment dormir [9].

Ils vous donnent seulement *l'illusion* que vous dormez.

Conséquence : **votre cerveau ne se régénère pas**. Bien au contraire...

L'usage de somnifères augmenterait même le risque d'Alzheimer jusqu'à + 51 % (selon les types de somnifères) [10].

Bref, la communauté scientifique est bien obligée d'admettre ce triste constat :

**Aujourd'hui, la médecine officielle peut soigner un cancer, mais pas l'insomnie** [11].

Pourtant, vous allez voir qu'en organisant son quotidien de façon spécifique et en utilisant correctement certaines solutions naturelles, il est possible de retrouver le sommeil perdu.

À condition de ne pas suivre les conseils douteux des autorités...

## **L'erreur des insomniaques : vous n'avez pas besoin de dormir beaucoup**

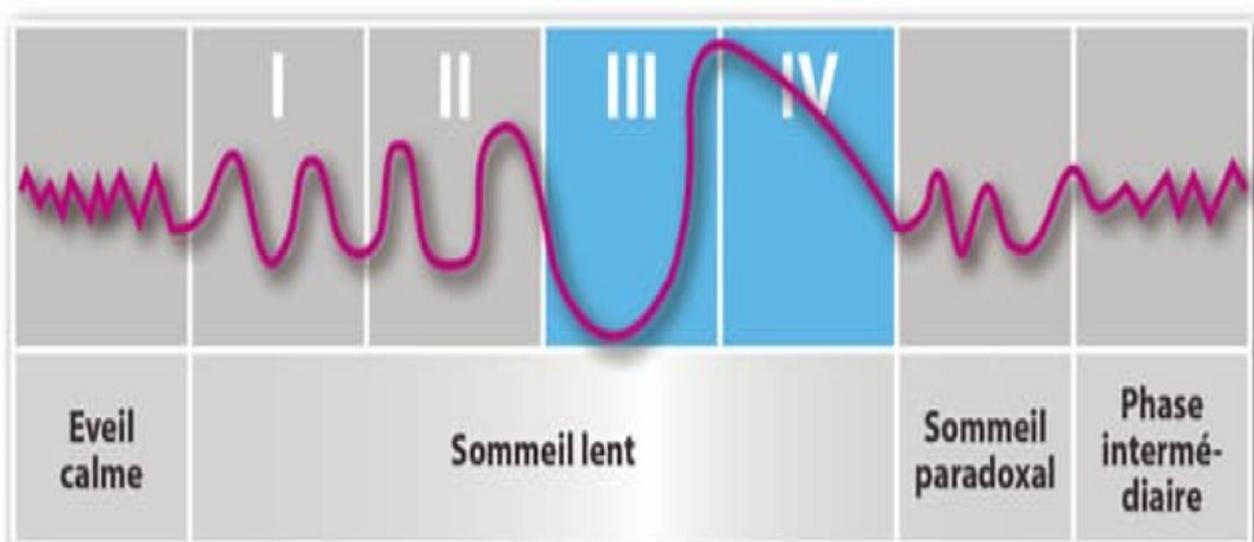
Les autorités de santé nous répètent sans cesse qu'il faudrait dormir 8 heures par jour pour être en bonne santé.

Eh bien, je vais peut-être vous surprendre, mais **c'est totalement faux**.

En vérité, peu importe de dormir 6, 8 ou 10 heures d'affilée. Ce qui compte, ce n'est pas la durée, mais la qualité de votre sommeil.

D'ailleurs, certaines personnes n'ont besoin que de 5 ou 6 heures de sommeil par nuit.

Regardez le schéma ci-dessous :



Le sommeil est divisé en plusieurs stades. Or ce n'est que dans les stades 3 et 4 (qu'on appelle sommeil profond) que votre corps se régénère véritablement.

C'est durant cette période que votre organisme répare vos tissus, reconstruit vos muscles, renforce votre système immunitaire.

Et c'est surtout à ce moment que **vous effacez la fatigue de la veille et refaites le plein d'énergie.**

Or ces deux stades ne représentent que 10 à 20 % du temps de sommeil. Cela signifie que sur une nuit de 8 heures, votre corps n'a besoin qu'entre 45 minutes et 1 heure et demie de sommeil profond.

Si vous voulez retrouver un sommeil régénérateur et vous sentir en pleine forme le matin, il ne s'agit donc pas de chercher coûte que coûte à dormir pendant 8 heures.

Ce que vous devez plutôt faire, c'est **optimiser votre sommeil pour profiter le plus possible des phases de sommeil profond.**

Et je vais tout de suite vous montrer comment y parvenir. Mais avant, il est nécessaire de bien comprendre d'où vient la difficulté à s'endormir.

## **Votre horloge interne est détraquée**

Tout, dans l'univers est soumis à des rythmes : le cycle des saisons, l'alternance jour/nuit, les phases de la lune, etc.

Et votre organisme ne déroge pas à la règle : il est dicté par une **petite horloge à l'intérieur de vous** qui règle le rythme veille-sommeil.

Cette horloge interne se situe dans une petite structure du cerveau, que les scientifiques appellent noyau suprachiasmatique.

Elle se synchronise en fonction de signaux externes, comme la lumière ou encore la température de votre corps.

Quand la lumière baisse par exemple, cela déclenche la libération de mélatonine dans le cerveau par la glande pinéale, ce qui amène progressivement au sommeil.

C'est votre horloge interne qui s'occupe de planifier toutes les étapes du sommeil pour que tout se passe bien depuis votre endormissement jusqu'à votre réveil.

Mais il arrive que cette horloge se détraque, un peu comme un réveille-matin qui sonnerait à n'importe quelle heure.

**C'est l'insomnie.**