

Sommeil : 5 raisons pour lesquelles vous êtes crevé le matin alors que vous dormez bien

Pour bien dormir, il faut également prendre soin de se coucher à la même heure, comme l'explique le professeur David Earnest du Texas A&M Health Science Center College of Medicine. Il est impératif de coordonner ces deux facteurs afin d'éviter les insomnies.

"Notre corps dispose d'une horloge biologique de 24 heures, qui programme nos heures de sommeil", indique M. Earnest. "Celui-ci est régulé par deux mécanismes: l'homéostat, sorte de jauge des besoins en sommeil, et l'horloge circadienne, qui régule les heures de repos. Or, depuis des années, nos horaires empêchent cette horloge de faire son travail correctement."

Même s'il est parfois tentant de sortir du train-train quotidien, c'est lui qui assure la synchronisation du cycle veille-sommeil. Pour bien dormir, mieux vaut organiser sa journée, même si notre mode de vie constitue parfois un obstacle à cet objectif. Voici en quoi notre emploi du temps est parfois incompatible avec un sommeil réparateur.

Vous rappez du travail à la maison...

"S'il y a bien une chose qui a entraîné ce bouleversement, et qui génère des problèmes chez beaucoup d'entre nous, c'est le travail que l'on emporte chez soi, et les nuits plus courtes qui vont avec", explique notre spécialiste.

"Face à un délai serré, on a tendance à vouloir finir le boulot, quelle que soit l'heure. Il faut ensuite un peu de temps pour revenir à des horaires plus réguliers. Le pire, c'est pour ceux qui font les trois huit. Ce sont eux qui sont les plus touchés par les troubles du sommeil, sans compter les pathologies liées aux troubles du rythme circadien, et notamment la dépression."

Bien sûr, on fait comme on peut, mais pourquoi ne pas essayer de se fixer un horaire d'extinction des feux (avec une marge de plus ou moins une heure), même quand on n'a pas fini sa tâche? Résultats: on dort bien mieux et on a moins de mal à conserver des horaires réguliers le lendemain.

et votre alimentation en pâtit

Laissez le boulot prendre le pas sur la routine et c'est toute votre vie qui s'en trouve modifiée, à commencer par l'heure et le contenu des repas. Bientôt, le dîner ne répond plus à aucune exigence, les happy hours s'enchaînent et le grignotage tardif est devenu une (mauvaise) habitude.

"Tous ces produits que l'on grignote le soir quand on a sauté le dîner (comme les chips ou les glaces) sont riches en acides gras saturés. Les consommer avant le coucher peut altérer nos cycles biologiques. C'est la pire des choses à faire", s'alarme le professeur Earnest. Le repas du soir est important et doit être équilibré si l'on veut éviter de mal dormir.

Vous ne faites pas assez d'exercice, ou pas au bon moment

"Il est évident que le sport joue un rôle important", ajoute-t-il. Selon lui, on peut en faire à tout

moment de la journée, mais il vaut mieux ne pas pratiquer d'activités intenses juste avant d'aller au lit, au risque d'empêcher le corps de se préparer au sommeil.

Mais le plus gros problème n'est pas tant l'heure des séances que le manque général de sport. Le créneau qui lui est réservé est bien souvent le premier à sauter en cas d'emploi du temps surchargé. L'activité physique est pourtant essentielle pour conserver de bonnes habitudes de repos : elle permet d'évacuer le stress et l'anxiété qui pourraient nous faire cogiter pendant la nuit. Pratiquée régulièrement, elle peut même améliorer la qualité du sommeil.

Vous êtes rarement dehors

"La plupart d'entre nous travaillent dans des bureaux, le plus souvent sans éclairage naturel. Ce type de lumière ne permet pas à notre système de synchroniser ses horloges biologiques, ce qui pose un problème car nous avons besoin de la lumière du soleil.