

## Conseils pour optimiser son sommeil

Le sommeil est-il le mal du siècle ? Dans tous les cas, il est aujourd'hui complexe de trouver quelqu'un qui ne s'est pas un jour plaint d'avoir "mal dormi" ou "eu un sommeil agité". Mais pour que la "Journée internationale du sommeil" soit celle des bonnes habitudes, les spécialistes estiment qu'il existe quelques conseils à mettre en pratique pour favoriser un sommeil de qualité et minimiser les conséquences d'un sommeil pas assez réparateur.

En Belgique, le dernier état des lieux du sommeil date de mars 2018. Il s'agit d'une étude menée par Philips à l'occasion de la Journée Mondiale du sommeil. Les chiffres ont dévoilé que plus de huit Belges sur dix dorment moins de 7h30 et qu'un cinquième des sondés estime être encore fatigué au réveil : un comble. L'étude indiquait aussi que le sommeil est tumultueux dans nos frontières : plus de la moitié (55%) des interviewés indiquaient se réveiller la nuit au moins une fois par semaine et 18% disaient voir tous les jours leur sommeil interrompu.

Si les chiffres du "mal dormir" révèlent son étendue, il n'existe pas de remède miracle. Certains pensent à consulter des spécialistes du sommeil et ils seraient de plus en plus à opter pour cette option : "En médecine du sommeil, les délais pour obtenir un rendez-vous augmentent ces dernières années", observe Benny Mwenge, professeure en médecine du sommeil aux Cliniques universitaires de Saint-Luc. Mais il n'est pas forcément nécessaire d'aller jusque là, il existe des conseils applicables pour que votre lit prenne des airs de bras de Morphée dans lesquels vous rêvez de vous endormir chaque soir.

### 1. Manger léger

"Il faut éviter une alimentation trop lourde", insiste Benny Mwenge, professeure en médecine du sommeil aux Cliniques universitaires de Saint-Luc. Manger léger le soir est donc opportun pour garder la ligne mais aussi pour optimiser son sommeil. L'experte insiste sur l'importance d'une bonne hygiène alimentaire. Il est donc conseillé d'éviter de se sustenter d'un bon gratin de pâtes aux lardons avant de fermer les yeux, privilégiez les aliments sains.

Le comportement bibitif est aussi mis en cause dans les troubles du sommeil. Inutile de rappeler qu'un café pré-crépusculaire n'est pas conseillé. Il en va de même pour l'alcool. "La prise d'alcool, s'il y en a, ne doit pas être associée au soir, c'est une erreur et cela perturbe le sommeil", pointe la spécialiste.

### 2. Ne pas s'empêcher de sortir

"Il ne faut pas avoir peur de sortir le soir en se disant 'si je sors, je ne saurais pas dormir'. Décompresser, passer du temps avec ses amis est un facteur important pour réduire l'anxiété liée au sommeil", ajoute Benny Mwenge. Car oui, penser trop à "bien dormir" est souvent la meilleure façon pour mal dormir. C'est justement pour cette raison que se vider la tête est la meilleure façon d'optimiser son sommeil : "Cela permet d'éviter de mettre en place d'autres comportements qui vont s'aggraver", précise le docteur Mwenge. Avoir une activité sociale est important. Cela envoie des messages au cerveau qui favorisent l'endormissement et le sommeil."

Faire une fixation sur ses problèmes de sommeil est "la plus mauvaise chose à faire", selon elle. Alors c'est simple : arrêtez de compter le nombre de fois où vous vous réveillez la nuit, ne stressez plus de savoir si vous saurez - ou non - vous réveiller le matin et laissez vous bercer par vos rêves. Plus facile à dire qu'à faire. Alors rappelez vous simplement ce conseil : profitez de vos journées et de vos soirées et ne vous interdisez aucune sortie.

### 3. Opter pour la régularité

Aller se coucher à des heures fixes n'est pas évident mais c'est tout de même conseillé. En cause : la sécrétion des hormones actives durant le sommeil qui peuvent se trouver déstabilisées si les cycles ne sont pas réguliers.

Osciller entre courtes et longues nuits permet de récupérer mais n'est pas viable sur le long terme. Pour Benny Mwenge, une longue nuit ne compense pas totalement une courte nuit qui précède : "Quand on dors peu, la qualité de la nuit suivante sera forcément meilleure. On accède plus facilement au sommeil profond en cas de fatigue intense." Alors dans la mesure du possible, privilégiez la régularité.

### 4. Se mettre en condition

Un bon lit moelleux n'est pas le seul ingrédient pour s'endormir de la meilleure façon. Quelques astuces permettent de se mettre dans une posture favorable à franchir les portes du sommeil. Garder l'exclusivité du lit à la nuit, par exemple. Il n'est pas conseillé de binge-watcher sa série préférée ou terminer son niveau de Candy-crush dans son lit. Cela permet d'établir un réel lien psychologique entre le lit et la nuit, et de favoriser l'endormissement. Concernant les écrans, l'idéal est de s'en éloigner au maximum au fil de la soirée pour diminuer l'excitation qu'ils génèrent.

"Il faut se mettre dans un état psychologique propice au sommeil, affirme la spécialiste. Arrêter ses activités 'de journée' et commencer des activités 'de soirée' avant de se mettre au lit." Concrètement, si votre petit rituel post-travail est de regarder la télévision, pas de problème, si vous le faites dans votre salon bien entendu.

### 5. Arrêter d'angoisser

Voici sans doute le principal conseil : éviter l'angoisse par rapport à la nuit. "Tout le monde se réveille pendant la nuit et ce, depuis tout petit. Lorsque vous vous retournez, vous vous réveillez, ce n'est pas grave, martèle l'experte du sommeil. Il faut simplement ne pas dramatiser la situation et être le plus paisible pour se rendormir sans problème."

Fini la culpabilisation d'avoir trop peu dormi, vous être peut-être simplement un "petit dormeur" et cela, c'est génétique, on ne peut pas le changer. L'essentiel est d'écouter son corps. Êtes-vous en forme durant la journée ? Votre fatigue vous empêche-t-elle de faire certaines choses ?

Car mal dormir n'est pas forcément synonyme d'insomnie. Benny Mwenge rappelle que les critères pour être caractérisé insomniaque sont le cumul un mauvais sommeil - avec des difficultés à s'endormir et des réveils fréquents durant la nuit -, les répercussion de ce manque de repos durant la journée et le tout, durant une période de trois mois ou plus. Sortir trop peu reposé du lit un matin est tout ce qu'il y a de plus commun.

[https://www.rtb.be/info/societe/detail\\_vous-dormez-mal-cinq-conseils-pour-optimiser-son-sommeil?id=10169412](https://www.rtb.be/info/societe/detail_vous-dormez-mal-cinq-conseils-pour-optimiser-son-sommeil?id=10169412)