

Comment trouver le sommeil

Débutant

Introduction

La qualité de votre sommeil conditionne votre efficacité et votre équilibre quotidiens. Trois phases sont importantes pour obtenir un bon sommeil : l'endormissement, le temps de récupération, le réveil.

L'étape primordiale qui consiste à trouver le sommeil dépend de facteurs concrets tels que votre rythme chronobiologique, votre comportement vis-à-vis du sommeil, votre état de santé ainsi que des facteurs environnementaux.

Considérez-les un par un et adoptez la stratégie qu'il faut pour trouver le sommeil.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://sommeil.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Zoom sur l'endormissement

L'endormissement naturel est dû à un liquide sécrété par le système cérébral, sous dépendance hormonale.

Important : vérifiez auprès de votre médecin que vous ne souffrez pas d'une dysfonction organique ou d'une souffrance physique qui viendrait perturber vos sécrétions hormonales.

Un bon endormissement dépend du rythme biologique de chacun. Chaque personne a un chronotype, une heure favorable d'endormissement, une durée du sommeil et une heure idéale de lever. Ce rythme chronobiologique dépend de :

- la quantité de cycles de sommeil dont votre corps a besoin pour récupérer ;
- votre génétique ;
- facteurs environnementaux ;
- votre comportement.

Par ailleurs, l'endormissement est également fonction de votre âge et de votre sexe :

- Physiologiquement conçue pour des états de vigilance nocturne et la gestion de plusieurs paramètres de sécurité, la femme est plus sensible que l'homme aux facteurs d'éveil.
- Votre âge, l'état de conscience, le niveau de responsabilités, la notion de danger évoluent avec l'expérience de vie. La sécrétion de l'hormone du sommeil décline avec l'âge.

1. Apprenez à connaître votre horloge interne

Votre horloge interne est déterminée en fonction du :

- temps de récupération dont vous avez besoin ;
- moment de lever naturellement dynamique pour vous ;
- moment de coucher logique par rapport au lever.

Votre principale stratégie pour trouver le sommeil consiste à faire coïncider vos particularités chronobiologiques avec vos cycles de sommeil / éveil : chaque cycle dure environ une heure et demie et l'intervalle est d'une quinzaine de minutes entre chaque cycle. Toutes les heures et demi environ, votre corps vous propose donc le sommeil ou bien le réveil et vous disposez d'une quinzaine de minutes de battement pour le faire.

Bon à savoir : chercher le sommeil pendant une phase d'éveil conduit à l'énerverment et à un probable recours aux somnifères. Dans ce cas, mieux vaut rester éveillé(e) et se divertir ou réaliser une tâche en attendant la prochaine phase naturelle d'endormissement. Le livre ou le film est une alternative favorable.

Évaluez le temps de sommeil dont vous avez besoin

C'est le temps de récupération et de réinitialisation de votre cerveau, et également celui du renouvellement des cellules de votre corps. Il varie d'une personne à l'autre, suivant le profil énergétique.

- Il dure en moyenne 7 heures, ce qui correspond à 4 ou 6 cycles de sommeil.

- Certaines personnes se reposent pendant plusieurs cycles courts, comme lorsque l'on fait une sieste.
- La quantité d'heures de sommeil varie selon l'âge. Elle est importante pendant la croissance, puisque l'hormone de croissance est synthétisée pendant le sommeil profond, et diminue par la suite.

Attention : le sommeil peut se récupérer mais un excès de sommeil conduit à plus de fatigue.

Calez votre heure de réveil

L'heure de réveil optimale est liée à la sécrétion d'une hormone matinale, la cortisone. Elle correspond à un bon niveau de motivation et donc de plaisir à commencer une journée. Voici quelques indices pour la détecter :

- un réveil spontané au petit jour ;
- un visage et des cheveux vigoureux ;
- un corps chaud.

Bon à savoir : si votre agenda vous impose une contrainte horaire, il vaut mieux faire sonner le réveil plus tôt, à la fin d'un cycle de sommeil, et mettre le surplus de temps à profit plutôt que de mal vous réveiller en plein sommeil lourd. Vous pouvez également adapter votre horaire de coucher.



Bien se réveiller

Déterminez votre heure d'endormissement

Dans l'idéal, le meilleur moment pour s'endormir dépend de la quantité de sommeil nécessaire. C'est donc votre heure de réveil optimale qui conditionne votre heure de coucher.

La phase physiologique de l'endormissement est liée à la sécrétion de mélatonine et au taux de luminosité. Cette phase se présente généralement à la fin d'une journée active. Les signes de la phase d'endormissement sont les suivants :

- Votre corps se refroidit, ce qui vous donne envie de vous couvrir, de prendre un bain ou une douche bien chaude.
- Vous sentez le sommeil venir, vos paupières sont lourdes, même si vous êtes absorbé(e) par autre chose.

Si vous sentez les signes du sommeil à une heure compatible avec votre agenda, favorisez le déroulement naturel de l'endormissement :

- Profitez-en pour vous mettre en position couchée.
- Installez-vous éventuellement devant la télévision avec le son réglé au plus bas.
- Évitez les stimulations brusques à ce moment fatidique.



Bien s'endormir

Si au contraire vous luttez contre le sommeil au moment où vous le sentez venir, votre corps enregistrera que vous avez besoin de résister au sommeil et fournira les efforts nécessaires.



Trouver son rythme de sommeil pour être en forme

2. Mettez en place les conditions propices pour trouver le sommeil

Mettez vos organes au repos

- Évitez les excitants et les facteurs d'agitation tels que l'alcool, la fumée, le bruit.
- Un inconfort tel qu'un mal de tête ou de ventre risque de retarder votre endormissement. Remédiez-y donc avant de vous coucher avec des médicaments classiques.
- Testez votre régime alimentaire afin de trouver ce qui favorise la venue du sommeil : vous endormez-vous mieux le ventre plein ou léger, avec des féculents ou non ?

Aérez votre chambre .

- La température idéale de la chambre à coucher doit être autour de 18-19 °C.
- Oxygénez la pièce : ouvrez portes et fenêtres, chauffage baissé.

Régalez la luminosité

La luminosité influe sur la sécrétion de mélatonine mais n'a pas le même effet d'une personne à l'autre. Testez l'obscurité, utilisez un bandeau ou habituez-vous à dormir rideaux ouverts.

Gérez l'environnement sonore

Diminuez les bruits gênants grâce à ces astuces :

- fenêtres double vitrage ;
- bouchons d'oreille ;
- musique douce en sourdine ;
- émission télévisée calme et monocorde ;
- film intéressant ;
- programme radio.

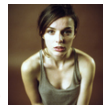
Trouvez la bonne position

Sur le dos ou sur le côté ? Les jambes surélevées ? Bien couvert ou pas trop de couvertures ? Vous devez trouver ce qui vous convient le mieux.

3. Utilisez des outils complémentaires pour favoriser l'endormissement

Après avoir mis en place votre stratégie horaire, lutez contre les facteurs de fatigue et organisez-vous pour bien bouger, bien manger et diminuer le stress :

- Pratiquez une activité physique quotidienne : tout au long de la journée, le corps doit bouger pour bénéficier d'une activité nerveuse en bonne condition. Si vous avez un travail sur une chaise, vous allez devoir aménager des périodes de mise en mouvements.
- Rétablissez un environnement nerveux plus sain : allégez votre activité mentale et lutez contre l'anxiété et l'angoisse. Un excès d'émotions telles qu'une colère rentrée, un dépassement des limites ou un état d'hypervigilance conduit à sombrer dans le sommeil et à se réveiller aussitôt. Cet état d'alerte maximal est incompatible avec un endormissement profond et naturel.
- Traitez les urgences, dégagez les priorités.

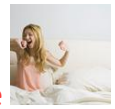


Lutter contre la fatigue ou Lutter contre l'angoisse

Phytothérapie

Aidez-vous des plantes qui agissent sur le système nerveux autonome, et coupez-les avec la prise de magnésium :

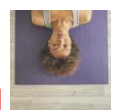
- fleurs de Bach (White Chestnut, Impatiens...) : elles changent en fonction de votre évolution. À vous de chercher celle qui correspond à votre personnalité en cours de progression ;
- valériane, passiflore, camomille, pavot de californie : elles entrent dans la composition de préparation toute faites, telles que Euphytose® ;
- magnésium : 300 mg par jour sous forme de glycérophosphate avec de la vitamine B6 pour l'assimiler ;
- mélatonine : elle est naturellement sécrétée par votre corps, surtout lorsque vous reprenez confiance en vos capacités à trouver le sommeil. Les préparations sur le marché existent mais elles sont coûteuses.



Mélatonine

Relaxation

- Le yoga et la méditation pratiqués à long terme vous permettront de vous détendre et d'écouter votre corps malgré les problèmes.



Yoga et sommeil

- Cultivez des relations équilibrantes : diminuez les conflits en évitant les relations qui vous font mal.

Médecines douces

L'acupuncture permet de faire circuler l'énergie, de corriger les déséquilibres installés et ceux survenant au cours des événements de la vie. C'est un soutien à maintenir régulièrement pendant toute la durée de changement des paramètres indiqués.

[L'acupuncture contre les troubles du sommeil](#)



L'hypnose peut faire tomber les résistances psychologiques qui vous empêchent de trouver le sommeil. Si vous obtenez un effet rapide, persévérez.

[Hypnose et sommeil](#)



Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Rattraper votre sommeil en retard après avoir fait la fête](#)
- [Troubles du sommeil pendant la grossesse : comment en venir à bout ?](#)
- [Bien faire la sieste](#)
- [Lutter contre l'insomnie](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact