

A ne pas faire avant de dormir

Une bonne nuit de sommeil est essentielle tant pour notre santé que notre bien-être. Dormir dans de bonnes conditions permet de se sentir mieux dans la journée et renforce l'organisme. Pour s'assurer de passer une bonne nuit, tout commence au moment du coucher.

Regarder l'écran d'un appareil électronique

Regarder son téléphone, sa tablette, sa télévision ou encore sa liseuse électronique n'est pas recommandé si l'on souhaite passer une bonne nuit de sommeil. La lumière dégagée par ces appareils ralentit la production de mélatonine (hormone du sommeil). L'action directe de la lumière délivrée par un écran stimule les voies visuelles et agit sur l'horloge biologique interne lorsqu'on la regarde¹. Selon une étude², regarder l'écran d'un appareil électronique avant de se coucher réduit la qualité du sommeil. Sur le long terme, cette utilisation s'avère néfaste et peut causer des troubles du sommeil importants, qui affectent sévèrement le quotidien. Enfin, il semblerait que le manque de mélatonine induit par ces appareils entraîne une augmentation des risques de certains cancers¹. Si l'on ne peut se passer de ces petits appareils, il est possible d'utiliser des filtres qui bloquent la lumière bleue émise.

Augmenter la température de la chambre à coucher

On peut tout à fait chauffer la chambre à coucher au préalable, mais il est préférable de baisser la température dès le moment où l'on se met au lit. En effet, une chambre trop chauffée augmente la difficulté à s'endormir et diminue les périodes de sommeil profond¹. Une température avoisinant les 16 degrés favoriserait une meilleure qualité de sommeil, notamment chez les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil². Cela permettrait également de se réveiller plus facilement le matin². Une température trop élevée peut aussi augmenter l'humidité de la pièce, ce qui est tout aussi néfaste pour le sommeil³. Enfin, le corps serait prêt à s'endormir lorsque

sa température interne aurait atteint un certain seuil : une pièce trop chauffée aurait donc tendance à ralentir ce changement.

Consommer des boissons énergisantes avant le coucher

La caféine (café, thé, chocolat, boissons énergisantes ou gazeuses) est à éviter avant d'aller se coucher. Elle persiste dans l'organisme entre 3 et 5 heures et perturbe ainsi les cycles du sommeil. Une étude¹ a démontré que consommer une boisson qui contient de la caféine entre 0 et 6 heures avant le coucher réduisait considérablement la durée du sommeil. En effet, même lorsqu'elle est consommée 6 heures avant le coucher, elle ferait perdre près d'une heure de sommeil ! Par ailleurs, ces stimulants augmentent les risques de maladies cardiovasculaires², lesquels sont encore aggravés si l'on ne dort pas assez.

Prendre un repas copieux avant d'aller au lit

Le soir, prendre un repas copieux, trop riche en gras ou en protéines, n'est pas recommandé car il est plus long à digérer. On risque alors de ressentir des gênes telles que des ballonnements et des reflux d'acide gastrique. Il est également conseillé d'éviter les plats épicés, qui peuvent causer des brûlures d'estomac. Idéalement, on devrait prendre son repas deux à trois heures avant d'aller se coucher : cela permet de digérer la plupart des aliments. Grignoter avant de se mettre au lit est également déconseillé, préférez un grand verre d'eau. Certains aliments sont à privilégier, et notamment ceux qui contiennent de la mélatonine, l'hormone impliquée dans le processus du sommeil, et du tryptophane, un acide aminé à l'origine de la sérotonine, dont les effets sur le sommeil ont été prouvés¹. On la trouve par exemple dans le kiwi², les cacahuètes, les cerises, le lait ou les poissons gras riches en oméga-3.

Pratiquer une activité sportive intense le soir

La pratique d'une activité sportive en fin de journée n'est pas déconseillée, mais si elle s'avère trop intense, elle peut perturber le sommeil. En effet, elle augmente la température corporelle, ce qui retarde l'endormissement¹, et stimule la production d'adrénaline², accentuant ainsi l'état de vigilance et d'éveil. En revanche, un exercice pratiqué de façon régulière et éloigné du coucher, facilite l'endormissement et rend le sommeil plus profond.

Boire de l'alcool avant le coucher

Même si l'on peut penser que l'alcool facilite l'endormissement, il réduit considérablement la qualité du sommeil. En effet, la consommation d'alcool après le dîner peut faire sauter le premier cycle de sommeil, qu'on appelle l'éveil calme. Au cours de celui-ci, le cerveau est toujours actif mais le corps se relâche. L'alcool provoque également des réveils réguliers dus à des sécrétions d'adrénaline, et dérègle les cycles de sommeil car il bloque l'entrée du tryptophane au cerveau. De plus, comme il déshydrate, il arrive fréquemment que la personne se réveille au milieu de la nuit pour boire un verre d'eau. Le sommeil est donc moins régénérateur et moins reposant. Enfin, il semblerait que l'alcool soit un diurétique¹, ce qui perturbe davantage le sommeil et aggrave l'apnée du sommeil.

Dormir avec son téléphone

Un sondage de la National Sleep Foundation¹ a révélé qu'environ 10 % des adolescents entre 13 et 18 ans avaient des réveils nocturnes quasiment tous les jours, dus à des appels, des messages ou des e-mails. Concernant les 13-29 ans, 1 individu sur 5 a déclaré que ce genre de situation leur arrivait plusieurs fois par semaine. Une autre étude a mis en exergue les effets du smartphone sur le sommeil : l'envoi de messages, en particulier, en réduirait considérablement la durée. Il est donc recommandé d'éteindre son téléphone, de le mettre en silencieux ou encore de le mettre dans une autre pièce avant de se coucher afin de ne pas être tenté de l'utiliser.

Faire des choses stressantes le soir

En fin de journée, il est important de prendre du temps pour se relaxer. Enchaîner des activités qui demandent beaucoup de réflexion entraîne un stress pouvant influencer sur le sommeil. On évitera ainsi de travailler tard, de régler des problèmes d'argent ou d'avoir une discussion importante juste avant d'aller au lit. Environ trois personnes sur quatre dormiraient mal à cause d'une source importante de stress et d'anxiété. Il est plutôt conseillé de faire quelque chose de calme, qui ne demande pas d'efforts et qui permet de « se vider la tête ». Par exemple, lire un livre ou écouter une musique douce favorise l'endormissement et aide à se reposer. On peut également faire des exercices de relaxation, utiles pour lutter contre l'anxiété et le surmenage cérébral. On se sentira plus détendu et le sommeil viendra plus rapidement.

Fumer une cigarette avant d'aller au lit

La nicotine est un stimulant¹ qui aggrave les insomnies, surtout si l'on fume une cigarette juste avant de se mettre au lit. Elle retarde l'endormissement, mais perturbe également les cycles du sommeil². En effet, une étude a démontré que les fumeurs passaient beaucoup plus de temps dans un stade de sommeil léger³. Il semblerait aussi qu'elle pousse certains fumeurs à se réveiller plus tôt que la normale en raison de la sensation de manque qu'elle induit. Le sommeil n'est donc pas réparateur, et la fatigue aura tendance à s'accumuler. Les e-cigarettes, les patches⁴, les pipes et les cigares sont également concernés. Enfin, il semblerait que fumer avant de dormir aggrave l'apnée du sommeil, et augmente les risques d'hypoxie (quantité d'oxygène insuffisante dans les poumons), qui provoque elle-même une hyper-ventilation.

Lutter contre la fatigue au lit

Les premiers signes de fatigue (paupières lourdes, bâillements) devraient vous faire cesser toute activité : le corps vous indique qu'il a besoin de repos. Le sommeil fonctionne par cycle (au nombre de 3), et si l'on en rate un, il faut attendre le prochain (soit presque 90 minutes). Plus on lutte

contre l'endormissement, plus cela génère du stress et plus le risque de s'endormir tard augmente. La nuit ne sera pas alors aussi régénératrice qu'elle devrait l'être. Se mettre au lit à des heures régulières aide également à mieux dormir, car automatiquement, le cerveau saura que c'est le moment de se « débrancher » et de se reposer.