

Êtes-vous victime de CETTE IDÉE REÇUE sur le sommeil ?

On pense intuitivement que pour bien dormir, il faut un CALME ABSOLU.

Pourtant, l'expérience nous montre le contraire :

Avez-vous remarqué comme il est facile de s'endormir dans un train, ou au fond d'un bus – assis sur le moteur qui ronronne ?

Faites-vous partie des parents qui ont observé que leur bébé dormait mieux à côté d'un ventilateur, d'une soufflerie, d'une hotte de cuisine, d'un sèche-cheveux, ou d'un aspirateur allumé ?

Ce n'est pas un hasard.

Le secret d'un sommeil de qualité

Pour un sommeil de qualité, nous n'avons pas besoin de calme absolu, mais plutôt d'un fond sonore stable. C'est ce qu'on appelle un bruit blanc dans le jargon des ingénieurs du son. C'est-à-dire un bruit régulier, sans mélodie, ni variation. Bref, un bruit ennuyeux auquel on ne prêtera bientôt plus attention.

C'est très sérieux. Depuis l'époque où nous vivions dans des cavernes, notre cerveau surveille en permanence les bruits aux alentours, y compris pendant notre sommeil.

Les bruits nocturnes brefs (voiture qui passe, chien qui aboie) augmentent votre rythme cardiaque, votre pression sanguine, jusqu'à vous réveiller. C'est un réflexe archaïque de protection.

Le bruit blanc, lui, au contraire vous endort.

Il est si efficace qu'on peut aujourd'hui acheter en magasins ou sur internet :

des machines à produire du bruit blanc pour favoriser le sommeil

des peluches qui renferment un générateur de bruit blanc pour endormir les bébés

Cette peluche de la marque polonaise Whisbear est si sophistiquée qu'elle se rallume automatiquement quand elle détecte que votre bébé se remet à pleurer !

Mais vous pouvez aussi chercher « bruit blanc » sur Internet et trouver des bandes sonores de plusieurs heures à diffuser dans votre chambre à coucher (ou celle de votre bébé).

On trouve tout gratuitement sur Internet !

Pour dormir, fuyez le CALME ABSOLU

La réalité, c'est que le calme absolu fragilise notre sommeil.

Par définition, le calme est perturbé par le moindre bruit :

une porte qui claque,

un plancher qui craque,

une sirène dans la rue,

une moto qui pétarade dans la nuit.

Le bruit blanc, lui, masque tous ces bruits qui pourraient perturber votre sommeil.

Ça a de gros avantages :

Si vous diffusez du bruit blanc à côté du berceau de votre bébé qui dort, vous pouvez continuer à faire du bruit dans la maison sans risquer de le réveiller.

Et si vous et votre conjoint ne vous couchez pas aux mêmes heures, ou si vous avez des insomnies, le bruit blanc permet de préserver le sommeil de celui qui dort.

Eric Müller