



15 astuces pour MIEUX DORMIR

Et si on apprenait à se mettre dans de bonnes dispositions pour trouver le sommeil? Soigner son environnement, bien manger, s'exercer à lâcher prise... toutes nos solutions simples, inattendues et efficaces pour dormir enfin sur ses deux oreilles. Par Charlotte Moreau

1 Je fais le noir dans ma chambre

«La lumière est un synchroniseur très fort du sommeil», affirme le Dr Philippe Beaulieu*, médecin au Centre de diagnostic et de traitement des maladies du sommeil du CHU Henri-Mondor à Créteil. Si s'exposer à la lumière dans la journée stimule l'éveil, **pensez à diminuer progressivement votre exposition lumineuse le soir.** «Si vous rallumez les lumières après un film, vous envoyez un signal d'éveil au cerveau», précise le médecin. Dans la chambre, faites la chasse aux voyants des appareils électriques. Un signal lumineux peut éveiller entre deux cycles de sommeil. Volets, rideaux, masque de nuit sont de bons alliés.

* Coauteur de « Dormir sans médocs ni tisanes », avec le Dr Olivier Pallanca, éd. Marabout.

2 Je m'offre un dessert au dîner

Les sucres rapides déclenchent une sécrétion d'insuline qui aide à l'absorption du tryptophane, un acide aminé précurseur de la mélatonine. Mettez aussi sur les glucides lents (riz, pâtes) qui facilitent la sécrétion de sérotonine, indispensable à la fabrication de mélatonine. «Un dîner trop léger fragilise la continuité du sommeil», explique le Dr Beaulieu.

ISTOCK/GETTY-IMAGES

3

JE ME VIDE LA TÊTE AVANT D'ALLER DORMIR

Au moment du coucher, les pensées tournent en boucle: les émotions de la journée mêlées à l'appréhension des jours à venir. Pour échapper aux ruminations, prévoyez un temps en début de soirée (mais pas juste avant d'aller au lit) pour faire la *to do list* du lendemain, et tirer le bilan positif et négatif de votre journée. «Inconsciemment, ça permet de ranger le dossier et de ne plus y penser», précise le médecin du sommeil.

4

LES BONNES PLANTES

L'ordonnance du Dr Patrick Aubé, médecin spécialiste en phytothérapie*

J'AI DU MAL À M'ENDORMIR
Une gélule de **valériane** pour ses vertus hypnotiques et anxiolytiques, au coucher. Si les troubles du sommeil sont dus à la nervosité, associez-le à 2 gélules de **passiflore**, à la fin du dîner. S'ils sont liés à des troubles digestifs, 2 gélules de **mélisse**, à la fin du dîner.

DEPUIS MA MÉNOPAUSE, JE ME RÉVEILLE LA NUIT
Une gélule d'**Eschscholtzia**, aux vertus hypnotiques, associée à une gélule de **houblon**, à l'action sédatrice et œstrogénique.

JE ME RÉVEILLE TÔT
Une gélule de **valériane** avant le coucher, pour l'action prolongée sur le sommeil.

* Auteur de « 20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours », éd. Leduc.s et corédacteur de myphytopartner.com.

5 J'évite café et chocolat chaud l'après-midi

La **caféine** est un composé chimique qui **neutralise l'adénosine**, une molécule qui aide à s'endormir. On la trouve dans le café, le thé, certains sodas et le cacao. «Je conseille d'arrêter sa consommation après le café du début d'après-midi, prévient le Dr Philippe Beaulieu, car l'action de la caféine dure de 4 à 6 h.» Sachez que l'expresso est moins riche en caféine que le café d'une cafetière classique. →





LE DOSSIER DE LA SEMAINE

6 J'adopte la solution aroma

Le Dr Aubé conseille de placer dans la chambre, 30 min avant de vous coucher, un diffuseur contenant un mélange d'huiles essentielles : **20 gouttes de lavande fine, 20 gouttes de mandarinier, 20 gouttes d'ylang-ylang.** Vous pouvez aussi en déposer une goutte sur un mouchoir à laisser à proximité de l'oreiller.

7 Je réchauffe mains et pieds

La baisse de la température corporelle est un bon indicateur de sommeil. Les spécialistes conseillent d'éviter de réchauffer le corps juste avant d'aller au lit. Au bain chaud, préférez une douche tiède, ou prenez-le 2 à 3 heures avant de vous coucher. Une étude a montré qu'avec des pieds et des mains réchauffés, les participants diminuaient la température centrale de leur corps et s'endormaient plus vite. Vous pouvez enfiler des chaussettes et, pourquoi pas, des gants chauffants. La température de la chambre doit être de 18 à 20°C. Évitez aussi les tisanes brûlantes.

8 Je compose ma playlist

La musicothérapie favorise l'endormissement. Certains sons (chant d'oiseaux, mer...) nous plongeraient dans un état de relaxation propice au sommeil. Des applis (myNoise, Bruit blanc, Sons de pluie) proposent des sons de nature, le CD *Endormez-vous* (Nature & Découvertes, 14,95 €) ralentirait les battements du cœur. « Attention de ne pas s'endormir avec le casque, cela pourrait décaler la phase de sommeil profond », prévient le Dr Beaulieu.

9. Les points du sommeil à masser

L'AVANT-BRAS
Le point 6 Péricarde (6 MC) ou Nei Guan se situe sur la ligne médiane de l'intérieur de l'avant-bras, à 3 largeurs de doigts du pli du poignet. Le soir, massez-le avec le doigt ou appuyez fort dessus et relâchez plusieurs fois.

LE POIGNET
Le point 7 du méridien cœur (7 C) Shen Men se localise à l'extrémité du pli de flexion du poignet, côté auriculaire. A masser le matin au réveil.

LES PIEDS Au coucher, Jean Pélissier*, praticien en médecine

chinoise, recommande de se masser la voûte plantaire, ou d'effectuer des pressions intermittentes, pendant 5 min. Cela active la circulation énergétique dans les méridiens.

* Auteur de « La médecine traditionnelle chinoise pour les nuls », éd. First.

11 J'adopte une technique militaire

L'armée américaine aurait élaboré une méthode pour s'endormir en 2 min. D'après *Relax and Win: Championship Performance*, de Lloyd Bud Winter, elle fonctionnerait sur 96% de ceux qui la pratiquent après 6 semaines.

ELLE COMPREND 4 ÉTAPES :

- Allongez-vous et détendez les muscles du visage, y compris la langue, la mâchoire et les yeux.
- Descendez vos épaules le plus bas possible. Faites de même avec vos bras l'un après l'autre.
- Expirez, détendez votre poitrine, puis vos jambes, en partant des cuisses jusqu'aux pieds.
- Videz-vous l'esprit 10 sec, et imaginez-vous allongé dans un canoë, sur un lac calme, avec un ciel bleu ; ou dans un hamac en velours noir dans une pièce aveugle ; ou répétez-vous « Ne pense pas, ne pense pas... » durant 10 secondes.



ISTOCK/GETTY-IMAGES; PAUL ROMANE

10

JE LIMITE LA LUMIÈRE BLEUE

La lumière des écrans dérègle notre horloge biologique. Découvrez pour chaque appareil les répercussions sur notre sommeil.

Plus la lumière est bleue et brillante, plus elle est susceptible de freiner la production de mélatonine. Utilisés le soir, ces appareils retardent l'endormissement. (source : *National Geographic*).



C'EST BIZARRE MAIS ÇA MARCHÉ 12 CHASSER LA PEUR DE L'INSOMNIE

Les centres du sommeil proposent une méthode pour les insomniaques : la restriction du temps passé au lit. Le patient doit limiter la durée qu'il passe au lit à la durée où il pense vraiment dormir. Pendant ses courtes nuits, il retrouve une vraie qualité de repos. L'objectif atteint, l'heure du coucher est avancée de 15 min en 15 min, tous les trois à quatre jours, sans que change l'heure du lever.

13 Je m'offre une bulle de détente

Les exercices de Catherine Aliotta, sophrologue, pour aider à lâcher prise.

JE SUIS TENDUE AVANT DE ME COUCHER Prenez une profonde inspiration, bloquez votre respiration, contractez l'ensemble de votre corps. Puis soufflez d'un coup sec et relâchez les tensions musculaires. Recommencez trois fois.

JE SUIS AUX PRISES AVEC DES PENSÉES PARASITES Inspirez profondément en gonflant le ventre tout en comptant jusqu'à 4, bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 4. Soufflez doucement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, en comptant jusqu'à 4. Bloquez votre respiration, poumons vides, en comptant jusqu'à 4. Recommencez trois fois de suite.



14. J'ai testé le yoga du sommeil

Dans une salle étroite du centre Qee à Paris, le cours démarre par des postures d'étirement où je me concentre sur mon souffle. On passe à la deuxième partie, bien différente de ma vision du yoga. Allongée sur le dos, je me retrouve lovée sous une couverture, signe qu'on ne va pas bouger un orteil. Je sens mon corps s'enfoncer peu à peu dans le matelas pendant la « rotation de conscience », où l'on visualise chaque partie de son corps. Puis, je dois imaginer des sensations opposées : chaud/froid, lourd/léger. Matthieu Waddell, le professeur, convoque des images mentales qui se succèdent rapidement : nuage, sourire d'un proche, jardin fleuri... Cela m'apporte un doux réconfort. Dès que je lâche prise, le professeur me répète de ne pas m'endormir. A la sortie du cours, je me hâte de rentrer chez moi pour retrouver mon lit, car je sens les bâillements venir.

Hatha & Nidra, centre Qee, Paris 9^e. 22 € le cours, qee.fr.

Charlotte Moreau, chef de rubrique santé

15 Je reste éveillée 16 heures

C'est le temps optimal entre le lever et le coucher. Si on ne le respecte pas, on risque de décaler son endormissement et d'être privé de sommeil paradoxal en fin de nuit.

