

PRIMA du mois de mai 2014

<http://www.prima.fr/magazine/actus-du-magazine/magazine-prima-en-kiosque/7919295/>



santé VRAI-FAUX

5 idées reçues sur le sommeil

Difficulté à s'endormir, réveil intempestif, insomnie... Ce qu'il faut savoir pour mettre fin au cauchemar ! **PAR CÉCILE ABDESSELAM**

Un Français sur 5 souffre d'insomnie occasionnelle, et un sur 10 d'insomnie pathologique. Et ce trouble touche plus les femmes que les hommes. Mais en sait-on assez sur le sommeil ? Petit tour de nos idées reçues avec Marie-Josèphe Challamel, pédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant, coauteur de l'ouvrage *Santé et sommeil, une histoire à dormir debout**.



1 Il faut absolument dîner léger...

Faux. Eh bien, non. Mieux vaut ne pas manger trop léger, justement, car la faim risque de nous réveiller bien trop tôt. « Il faut éviter les repas riches en protéines, conseille le D^r Challamel, et privilégier les glucides. Ils favorisent la synthèse du tryptophane, qui provoque la production de sérotonine, qui elle-même va permettre la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil... Ce qui est important, c'est de ne pas manger à une heure trop proche du coucher. Cela augmente la température corporelle et le risque d'un reflux gastro-œsophagien. »

L'idéal : un repas riche en amidon (pâtes, par exemple), au minimum deux heures avant le coucher. Evitez les boissons abondantes et l'alcool, notamment la bière qui est laxative.

2 Faire la sieste empêche de trouver le sommeil le soir...

Vrai et faux. La sieste est bénéfique. Des études ont montré qu'elle améliore la mémoire et diminue le stress. Mais deux conditions doivent être respectées si l'on ne veut pas qu'elle nuise au sommeil nocturne : « Elle doit durer moins de trente minutes et se faire au moment du creux de vigilance, entre 12 h et 14 h,

préconise la pédiatre. Si elle dure trop longtemps, on atteint la phase de sommeil lent profond, et on se réveille un peu nauséux : c'est ce que l'on appelle l'inertie du sommeil. Et si on la fait trop tard – soit après 15 h 30 –, cela retarde l'endormissement. »

L'idéal : boire un café juste avant de faire une petite sieste. On se réveillera ainsi en pleine forme.

3 Si on se couche plus tôt, on s'endort plus vite...

Faux. Les rythmes circadiens (veille/sommeil) dépendent de notre horloge biologique et de notre « chronotype » : « Notre sommeil est défini génétiquement, explique le D^r Challamel. Il y a des familles de petits dormeurs et d'autres de gros dormeurs. Les rythmes veille/sommeil sont liés à l'horloge biologique de chacun et à son mode de vie. Il y a les "hiboux", les couche-tard, et les "alouettes", les couche-tôt. Si on est du type "hibou", il est absurde d'essayer d'avancer son heure de coucher, on ne s'endormira pas plus tôt. Au contraire, on risque de se retourner



Tisane ou lait chaud ?

Les études montrent que les plantes n'ont pas plus d'effet qu'un placebo. Mais cela marche pour certains : le cerveau enregistre ce rituel comme un signal de sommeil. Quant au lait, il contient du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, qui facilite l'endormissement. Mais poisson et œuf en contiennent 3 fois plus aux 100 g. Un œuf dur avant de se coucher ?



LES BONS CONSEILS

Dans *Je dors bien ! Comment retrouver un sommeil profond et réparateur*, (éd. Josette Lyon, 18 €), Maria Holl, psychothérapeute, livre quelques exercices insolites.

- Se lisser les cheveux avec les doigts et la main en partant de la nuque pour éliminer les tensions nerveuses.

- Noter dans un cahier les émotions que l'on ne s'autorise pas à exprimer.

- Poser les mains sur la taille afin de comprimer légèrement le buste, puis chanter un refrain que l'on aime bien pour ouvrir le diaphragme.

maintes et maintes fois dans son lit, ce qui est contre-productif. On associe alors le lit au fait de ne pas dormir... On parle ici d'insomnie psychophysiologique: on s'énerve de ne pas trouver le sommeil, et plus on s'agite, moins on a de chance de s'endormir.»

L'idéal: adopter des horaires de lever et de coucher réguliers. Et s'y tenir, même pendant le week-end.

4 Pas d'exercice physique avant de dormir...

Vrai et faux. Faire du sport est bon pour le sommeil, sauf si la séance est trop proche de l'heure du coucher. « Pas d'exercice physique après 18 h pour l'enfant, et pas après 20 h pour l'adulte, précise la spécialiste. Le sport ne doit être ni trop intensif, ni trop tardif. En effet, il fait lui aussi augmenter la température corporelle, qui doit baisser pour provoquer l'endormissement. »

L'idéal: une activité régulière et modérée, pratiquée trois à quatre fois par semaine durant 30 à 45 min. Et, si possible, à la lumière du jour.

5 Un enfant couché tard se réveillera moins tôt...

Faux. Ah, ces petits qui se réveillent à 6 h, même le dimanche ! La tentation est grande de les mettre au lit plus tard. Mauvaise idée. « Si on couche un enfant trop tard et excité, il va devoir, pour s'endormir, mettre son système d'éveil au repos, ce qui va lui prendre du temps. Et il se réveillera quand même à l'heure habituelle le lendemain ! », met en garde le Dr Challamel. « Il risque alors d'être en dette de sommeil. Entre 3 et 6 ans, l'enfant a besoin de douze heures de sommeil en moyenne; l'adolescent, de neuf à dix heures. Les enquêtes ont montré qu'en vingt ans, les enfants avaient perdu deux heures de sommeil en raison d'un coucher tardif. »

L'idéal: coucher les moins de 6 ans avant 21 h. Pour s'endormir, un petit a besoin de se sentir en sécurité. Il est alors bon d'instaurer un rituel: s'asseoir à côté de lui et le câliner, lui lire une histoire... Un quart d'heure suffit.

*Paru aux éditions Fondation April (12 €), à commander sur www.fondation-april.org.