

Fiche pratique

LES 5 REGLES D'OR DU SOMMEIL



Les règles à connaître pour mieux dormir.

1

Se lever (globalement) à la même heure tous les jours

Pour maintenir une heure de coucher à peu près identique d'un soir à l'autre, il est important de se lever aux environs de la même heure +/- 1 heure, y compris pendant le week end et pendant les vacances. C'est loin d'être facile à respecter, et nous avons tous passé une nuit blanche pour des raisons professionnelles ou de loisir. Mais ce n'est pas grave du moment qu'il s'agit d'un fait exceptionnel. Cela devient plus problématique quand on alterne des heures de levers fortement discordantes (par exemple 7h le matin en semaine et 12h le week-end)

2

On se couche quand on a sommeil

Pourquoi ? Cela semble une évidence, mais en réalité, nous faisons souvent l'inverse, parce que c'est ce que nous avons appris depuis notre enfance : nous allons dormir à une heure donnée afin d'avoir notre compte de sommeil, et nous pensons que « parce que c'est l'heure », « parce qu'il est tard », « parce que demain j'ai une grosse journée », nous allons automatiquement nous endormir rapidement.. Rester couché-e alors que l'on n'a pas sommeil n'est pas grave si cela est occasionnel. Par contre, si vous vivez souvent cette situation, il est possible qu'inconsciemment votre cerveau associe les pensées « je vais aller au lit » et « je ne vais pas dormir », de sorte que progressivement vous allez être anxieux/se à l'idée d'aller dormir...et du fait de votre anxiété vous allez mal dormir. C'est un cercle vicieux.

Comment faire ? La règle est d'aller dormir quand vous sentez que vous avez sommeil. Cela peut se traduire de différentes manières : des bâillements, un engourdissement progressif des membres, des myoclonies (contractions et décontractions brusques de parties du corps ou de muscles), des difficultés de concentration, des frissons ou une sensation de fraîcheur.

Si jamais au bout de 20 minutes vous tournez encore dans votre lit et que vous ne sentez pas les signes de l'endormissement, appliquez la même règle : vous sortez de votre lit, vous effectuez des activités douces (lecture, rangement, de papiers, couture...) en attendant que le sommeil arrive.

3 On cache l'heure

Quand on a des problèmes de sommeil, on a tendance à se fixer sur l'heure : Cette hyperfocalisation sur l'heure est contre-productive car elle augmente le sentiment d'anxiété et les pensées automatiques négatives : « Je vais être crevé demain ! Quel enfer ! » ; « Pourquoi ça m'arrive encore ? C'est quoi mon problème ? » ; « Je dois me forcer à dormir ». Il est préférable quand on se réveille la nuit de ne pas regarder le réveil ou son téléphone. Vous pouvez si besoin vous lever, aller prendre un verre d'eau puis vous recoucher en vous focalisant sur des images agréables et en détendant vos muscles. Ne cherchez pas impérativement à dormir mais plutôt à vous relaxer.

4 On s'expose à la lumière

On ne le répètera jamais assez : nous sommes des organismes réglés. Le cerveau régule notre cycle de veille et de sommeil. Afin que le cerveau puisse sécréter les hormones du sommeil, ou au contraire qu'il arrête de les produire, il est essentiel de s'exposer à une lumière suffisante, qui puisse être perçue par la rétine de l'oeil. Se lever à heure fixe le matin et s'exposer à des lumières fortes (en hiver) ou à la lumière naturelle (au printemps et à l'été), peuvent vous aider à conserver un sommeil régulier.

5 On ritualise le coucher

Pourquoi ? garder un rythme régulier de sommeil ce n'est pas simple. Il est tentant de dormir un peu n'importe quand et un peu n'importe comment. Si ce type de comportement n'est pas très grave lorsqu'il est occasionnel, cela peut devenir en revanche beaucoup plus problématique sur la durée : notre corps est un organisme rythmé qui a besoin d'un minimum de routine. Si vous êtes du genre à repousser le moment du coucher, il peut être utile de mettre en place un rituel de coucher, qui vous permette de vous préparer mentalement à aller vous reposer.

Par exemple :

- Prendre une rapide douche afin de détendre ses muscles
- Enfiler une tenue légère et confortable ou un peignoir
- Eteindre les lumières électriques
- Allumer quelques bougies et/ ou un peu d'encens
- Mettre une musique d'ambiance
- Lire un chapitre de roman / Faire des mots croisés ou mots-mêlés /Faire une tâche artistique (dessiner, écrire, peindre...).

Juste avant de dormir, parfumer ses coussins avec une brume parfumée pour textiles afin de maintenir l'état de détente en se couchant.

Répétez ce petit rituel idéalement chaque soi ou à tout le moins plusieurs fois par semaine, afin que la routine puisse se mettre en place. Le but est de se détendre et d'éprouver du plaisir. Et vous, qu'est-ce que vous pourriez mettre en place ?