

Manque de sommeil :

Quels conseils pour mieux dormir ?

Nous dormons mal...

Une personne sur trois déclare aujourd'hui être gênée par des troubles du sommeil, au moins trois nuits par semaine...

Ce seul constat est alarmant, car le manque de sommeil joue directement sur notre santé quotidienne (fatigue, somnolence, perte de mémoire, irritabilité...).

Mais ce n'est pas tout, le manque de sommeil est aussi un facteur de risque de nombreuses maladies...

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil ?

Les conséquences du manque de sommeil sur la vie quotidienne sont nombreuses :

- irritabilité, agressivité,
- fatigue générale,
- difficultés de concentration, fautes d'inattention
- stress,
- maux de tête,
- tensions musculaires,
- troubles digestifs,
- mais aussi somnolence diurne excessive.

Cette somnolence a des conséquences sévères sur le risque d'endormissement au volant.

Le manque de sommeil est aussi un facteur de risque de certaines maladies :

- affaiblissement du système immunitaire,
- obésité,
- diabète,
- hypertension,
- dépression...

A noter

Vous l'aurez compris, le sommeil est primordial, et en manquer a de vraies répercussions sur notre santé.

En cas d'insomnies sévères ou de troubles du sommeil gênant la vie quotidienne, il est important de consulter son médecin traitant.

Et dans tous les cas, vous trouverez ci-après quelques conseils de base pour mettre toutes les chances de votre côté de bien dormir.

Évaluez vos besoins de sommeil et repérez les signaux

Si vous dormez peu, c'est peut-être que vous n'avez pas besoin de beaucoup de sommeil.

Il est fondamental de ne se coucher que lorsqu'on a sommeil et pas parce que «c'est l'heure» ou parce «qu'il me faut mes huit heures».

En revanche, si vous bâillez mais résistez vaillamment pour voir la fin d'une émission à la télévision, vous ratez votre heure d'endormissement, et comme le sommeil est organisé en cycles qui se succèdent, vous devrez attendre le prochain train. Il est donc important de se coucher quand on a sommeil.

Préservez un cadre propice

On ne peut pas passer tout d'un coup d'une activité soutenue au sommeil.

Les mécanismes d'éveil doivent se mettre en veilleuse pour permettre le déclenchement des mécanismes du sommeil. Il faut donc savoir s'arrêter et s'occuper par des activités calmes, non angoissantes, sans rapport avec l'activité professionnelle ou les soucis du moment.

Bannissez les activités crispantes comme les jeux vidéo, les films d'horreur ou les discussions familiales orageuses juste avant l'heure de dormir.

Certaines personnes aiment aussi lire un peu avant de dormir, pourquoi pas vous ? Vous pouvez aussi trouver votre propre moment de détente : pratiquer un exercice de relaxation, prendre un bain (pas trop chaud), ou même méditer...

Attention au dîner du soir

Évitez les dîners trop riches, trop copieux ou trop arrosés.

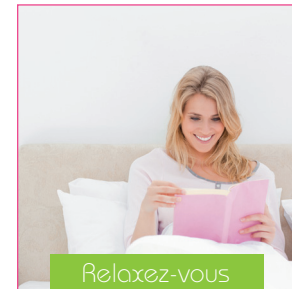
Oubliez également le proverbe «qui dort dîne» car la faim risque de vous empêcher de sombrer.

Si vous êtes sensible au café, cessez d'en boire après 15 heures car la caféine a une longue durée d'action. Préférez une infusion calmante, un verre de lait chaud (avec éventuellement un peu de miel).

Si malgré ces recommandations, vous persistez à mal dormir, sachez que vos troubles du sommeil peuvent être dus à une vie trop sédentaire et confinée. Un peu de marche, de vélo ou de natation (dans la journée et non dans la soirée) aura une incidence bénéfique sur la qualité de votre sommeil.

Certaines plantes comme la camomille, le tilleul, la verveine, le houblon, la valériane ou la passiflore peuvent également améliorer vos nuits.

Dans tous les cas, ne prenez jamais de somnifères s'ils ne vous ont pas été directement prescrits par un médecin.



Relaxez-vous



Mangez léger



Pensez aux plantes

