

Conférence « Le Roi Sommeil : mieux le comprendre pour mieux vivre »

Vendredi 19 juin 2020

Sébastien DUPONT – sdupont.hypnotop@gmail.com – 06.62.51.17.69



&



Quelle heure est l'heure idéale de coucher pour un adulte ?

- A 23h, car les heures avant minuit comptent double
- A 21h, pour avoir plus de temps de sommeil
- Quand ma femme a allumé les bougies dans la chambre
- Quand je ressens les premiers signaux de fatigue le soir

Restez attentif aux signaux de fatigue le soir, marqueurs de notre horloge biologique et indicateurs de nos besoins naturels et du timing de notre coucher : sensation de tête lourde, bâillements, refroidissement corporel, inconfort qui pousse à nous faire nous agiter sur le fauteuil, picotement des yeux qui se ferment.... Evitez ainsi tant que possible de vous faire influencer par les synchroniseurs externes perturbateurs, tels que le rythme imposé par le conjoint, l'heure de fin du film, ou même simplement parce que « c'est l'heure » (c'est peut-être l'heure de l'horloge, mais pas la vôtre). En résumé : respectez vos propres besoins, pas ceux que vous imposent la société ou l'environnement !

Sommeil et pratique sportive :

- Pratiquer une activité physique intense le soir aide à s'endormir
- Les sports d'endurance favorisent la production d'un sommeil de qualité
- Si je fais du sport je risque de me réveiller toute la nuit car j'aurai faim
- Je peux faire du sport le soir si je trouve le moyen de faire retomber ma température corporelle et mon rythme cardiaque

Pratiquez un sport d'endurance la journée, pour augmenter le % de temps passé en sommeil lent profond la nuit (et donc une augmentation de la qualité du sommeil). Néanmoins, attention à vous prémunir de toute augmentation de la température corporelle le soir qui limiterait l'endormissement (prendre un douche tiède est une contre-mesure efficace). Certains sports exigent une haute activité cognitive (prise de décision, visualisation spatiale...). Ils sollicitent l'organisme d'un point de vue nerveux et exigent un temps de latence pour que l'organisme se prépare à l'endormissement. En palliatif, les exercices de relaxation permettent de baisser autant l'activité physiologique que psychologique.

L'impact de la lumière sur la production de sommeil :

- La lumière spécifique des écrans de type LED est néfaste pour le sommeil, y compris celle de la télé
- Il faut s'exposer un maximum à la lumière du soleil, et ce dès le lever
- Je peux laisser toutes les lumières du salon allumées le soir si ce sont des ampoules traditionnelles
- Il existe des applications sur smartphone, ou d'autres moyens (pellicule sur écran, lunettes spéciales...) qui filtrent la lumière « bleue » des écrans

Tous les « marqueurs » de temps permettant au cerveau de repérer l'arrivée de la nuit doivent être respectés. Toute source de lumière est donc néfaste, en particulier celle émise par les écrans LED : elle agit sur certaines régions cérébrales comme la lumière émise par le soleil qui se lève. Regarder un écran à 23h, c'est indiquer à notre cerveau qu'il est 7h du matin ! C'est vrai aussi pour l'écran de télévision, avec un impact amoindri dû à la distance de visionnage : plus on s'éloigne de la source lumineuse, plus le % de LUX capté par la rétine est faible. Quand l'écran est petit, on le regarde de près : c'est pire. Dès la tombée de la nuit, tamisez les lumières de votre environnement pour préparer le corps à l'endormissement.

Physiologiquement, quelle est la durée idéale de sommeil chez un adulte ?

- Aucune, ce sont des caractéristiques à dominante génétique et environnementale qui le déterminent
- Au moins 10h, la preuve : dès que je peux faire la grasse matinée, je traîne au lit tant que possible
- 5h, et on fait éventuellement la sieste pour compenser une sensation de fatigue
- Elle évolue selon l'âge : à plus de 60 ans, le besoin moyen d'un être humain descend franchement sous les 6h

Plus un être humain est jeune, plus il « dépense » (cerveau en maturation, muscles qui se renforcent...), plus il a besoin de récupérer avec un volume de sommeil conséquent, riche en « lent profond » et en « paradoxal ». En moyenne, un adulte a un besoin avoisinant les 7h30. En parallèle, le chronotype individuel se stabilise à l'âge adulte (immature chez les bébés, matinal chez les enfants, vespéral chez les adolescents). Puis il redevient matinal chez les « séniors ». Mais surtout, leur sommeil devient « polyphasé » : si les besoins demeurent à peu près constants, le sommeil se fractionne (pratique de la sieste en journée). Volume nocturne en baisse + rythme matinal (couche-tôt, lève-tôt) = nuit très courte !

A propos du repas du soir :

- Il est conseillé de manger léger, un menu à faible teneur en protéines et plutôt riche en glucides (sucres lents)
- Il faut éviter de boire du café, et préférer du thé
- L'alcool aide à s'endormir profondément
- Après un dîner lourd, on est somnolent et c'est plus facile de s'endormir

La réactivité à la caféine est très génétique. La molécule de théine a des effets similaires sur le système nerveux, mais en différé : buvez une tasse de café le soir, elle agira en une vingtaine de minutes. Buvez une tasse de thé : elle agira alors qu'il est potentiellement l'heure de s'endormir ! L'alcool est un faux inducteur de sommeil. Il induit de la somnolence mais est paradoxalement un excitant. De plus, il inhibe les phases de sommeil lent profond. La qualité du sommeil s'en trouve impactée. Globalement, évitez de « manger » trop liquide le soir (de grandes proportions de potages et soupes, trop de verveine et tisane...), sous peine de vous réveiller plusieurs fois pour visiter vos toilettes.

L'environnement et la tenue du dormeur :

- Les petites veilleuses de ma télé et la lumière de mon réveil ne me perturbent pas pour m'endormir
- La chambre doit être chauffée à une température n'excédant pas 18 à 19°
- Pour bien dormir, je dois être installé bien au chaud sous mon couette et mon pyjama en coton
- En restant dans le confort, je facilite la descente en température de mon corps en portant des vêtements légers, ou mieux encore, en ne portant aucun vêtement !

D'une manière générale, tout doit être fait pour faciliter la descente en température du corps : vêtements légers, pièce saine et « fraîche, douche à une température très modérée (ni trop chaude ni trop froide ; à défaut, elle doit être prise plus d'une heure avant le coucher). Isolation sensorielle très recommandée (pas de perturbateurs sonores ou lumineux, même si considérés comme tolérables tels que la lumière du radio-réveil ou les veilleuses). Les volets doivent être fermés et si possible avec rideaux occultant.

Quand et comment faire la sieste ?

- Jamais, ça « ensuque » pour le reste de la journée
- 20' à 30', dès l'apparition de signes de fatigue
- 1h, juste avant une activité importante qui demande beaucoup de concentration
- Il existe 2 moments propices à la pratique de la sieste : entre 13h et 15h, et vers 19h (après chaque repas)

Eviter d'entamer trop franchement un stade de sommeil lent profond (plus de 30' de sommeil) ; le cas échéant, le réveil devra être naturel pour ne pas couper un stade de SLP en plein milieu, facteur de grosse « inertie » (mauvaise qualité de réveil) et donc de contre-productivité. Plus le temps de sieste s'allonge, plus l'inertie augmente. Pratique de la sieste « caféinée » : boire un café avant une sieste courte (20' à 30'). Au réveil, effet rebond cognitif + effet nerveux de la caféine ! Pour les initiés : possibilité de pratique de la « Power Nap » (5' à 15'). En général : la sieste se fait dès l'apparition de signes de fatigue, particulièrement sur le créneau 13h/15h. Proscrit après 19h (risque de réveil prématuré dans la nuit).

Les réveils de nuit intempestifs :

- Je me réveille au moins 3 ou 4 fois par nuit, ce n'est pas normal, je dois consulter un médecin
- Je peux me rendormir en comptant les moutons
- J'éloigne les pensées négatives en me projetant sur les petits plaisirs simples du lendemain
- Je peux m'imaginer dans un endroit calme et confortable, par exemple : à bord d'un canoë sur un lac bleu avec un magnifique ciel bleu au-dessus de moi, en train de me balancer doucement dans un hamac en velours noir dans une pièce plongée dans le noir...

A chaque fin de cycle : un réveil (conscient ou inconscient) ! C'est normal. Ce qui l'est moins, c'est de porter son attention dessus : ça stresse et ça inhibe le ré-endorment. Au coucher ou lors de ces réveils nocturnes, contrôlez le flux de vos pensées en optant pour de la visualisation positive, en listant par exemple vos 5 moments préférés de la journée passée, ou les 5 moments les agréables prévisibles le lendemain et qui n'engagent pas votre responsabilité (réveiller ses enfants, partager la bonne humeur des collègues, rentrer du travail, serrer son conjoint dans ses bras...). Utilisation possible d'une « safe-place » : votre endroit agréable, confortable... votre espace-détente qui calmera votre psychisme...

Les techniques d'induction au sommeil :

- Je peux pratiquer une respiration relaxante en inspirant par le nez et en soufflant fort par la bouche
- Je laisse venir des sensations de lourdeur agréable
- Je détends mes muscles comme si je relâchais des élastiques, en commençant par desserrer les dents, puis en laissant retomber les épaules, et en assouplissant la région abdominale
- En état de détente, une sensation de fraîcheur se crée à l'intérieur des mains

Le principe de la respiration relaxante est : respiration ample en décontraction abdominale, avec temps d'expiration long, complet, calme et progressive après une inspiration complète. Ceci détend le système nerveux (réflexe parasympathique de relaxation) et permet un contrôle du rythme cardiaque. En général plus on se détend musculairement (laisser se diffuser une relaxation musculaire de la tête aux pieds), plus une agréable sensation de lourdeur ou de légèreté s'installe, avec une création de chaleur dans le creux des mains ou sur le plexus. Sensations pouvant être accompagnées par des pensées agréables (rythme des vagues, calme et couleurs de montagne : jouez avec les 5 sens de votre imaginaire).

Est-il possible de rembourser une dette de sommeil ?

- Oui, en effectuant des siestes ou en la grasse matinée dès que possible
- Non, ce qui est perdu l'est définitivement
- On appelle une dette de sommeil qui s'accumule (et qui devient de moins en moins récupérable) : dette de sommeil « aigue »
- Une dette de sommeil aigue n'a globalement de conséquences que sur l'état de forme de la journée qui suit, alors qu'une dette de sommeil chronique affecte l'organisme durablement et peut générer des symptômes importants

Une dette de sommeil récupérable est appelée aigue. Elle peut être étalée sur plusieurs jours, plusieurs semaines voire mois, selon les capacités de résilience de chacun. Elle peut être comblée par des grasses matinées (difficile à réaliser efficacement pour les matinaux), des siestes, ou éventuellement un coucher anticipé. Une dette peut avoir des conséquences à long terme si elle n'est pas récupérée ou est irrécupérable car trop cumulée (dette chronique) : somatisations (problèmes de peau, dysfonctionnement intestinaux, obésité, troubles hormonaux, baisse des défenses immunitaires...), et inhibe très fortement notre capacité de résistance face au stress.

Quelle est la meilleure heure de lever ?

- Dès que j'ouvrirai les yeux naturellement avec une sensation d'état de forme
- 7h30 si je me couche à minuit (on dort 7h30 en moyenne chaque nuit)
- Lorsque le soleil se lève (l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt)
- Si je suis un chronotype vespéral (couche-tard), je peux m'autoriser à me rendormir après la sonnerie de mon réveil si je n'ai pas d'activité prévue

Pas d'heure définie, c'est le chronotype individuel (horloge interne) qui le décide, et la dette accumulée. En rappelant que le chronotype se cale sur les « synchroniseurs externes ». Il est donc essentiel de s'exposer au soleil en journée, qui est le meilleur marqueur temporel pour notre horloge interne. Votre réveil sonne : ouvrez vos volets ou à défaut, allumez les lumières chez vous, voire écoutez de la musique, bref, activez-vous. DESACTIVER LA FONCTION « SNOOZE » de votre réveil ! Vous ne devez pas tromper votre organisme et vos horloges internes. Donnez-leur le plus d'indications possible, et respectez-les. La qualité de votre sommeil, de votre réveil, et donc votre forme et votre humeur en dépendent.

Quelles sont les règles appropriées pour faciliter le sommeil ?

- S'adonner à un rituel (faire toujours les mêmes choses et dans le même ordre) et se coucher toujours à la même heure
- Se déstresser en préparant la réunion du lendemain sur l'ordinateur ou en jouant sur tablette
- Consommer des somnifères et autres médicaments auto-prescrits
- Se coucher dans des draps propres et frais, dans une pièce régulièrement aérée, volets fermés (isolée de toute source lumineuse et sonore)

Apprenez à vous détendre, à gérer votre stress (relaxation, respiration, imagerie mentale), et à respecter vos besoins : conscients (fatigue, signaux d'endorment, réveil naturel le matin) et inconscients (ceux de votre horloge interne). Exposez-vous à la lumière naturelle, ou à défaut, pratiquez la luminothérapie (en conformité avec les bonnes règles d'utilisation). Nos enfants s'endorment parce qu'ils participent chaque soir à un rituel du coucher et d'endorment, qui les place dans un environnement calme, connu donc sécurisant, calme et doux. Pourquoi pas nous ?