

# 3 phases pour profiter d'une bonne nuit de sommeil

par Carmen Núñez-Lagos

## **Vous rappelez-vous la dernière fois que vous êtes senti reposé(e) au réveil?**

Chaque matin le réveil sonne trop tôt. Notre sommeil est trop léger ou trop lourd, il a été interrompu ou bien on a eu du mal à s'en dormir. On a à peine attaqué la journée et on n'a pas rechargé les batteries à 100%. On est fatigué, stressé, dispersé, on marche au ralenti. Au résultat, **pendant la journée on veut dormir et pendant la nuit on ne dort pas ou mal**. On a l'impression d'avoir raté la journée. Mais on a du mal à placer notre temps de repos dans nos priorités et on ne veut pas se résigner au rythme métro-boulot-dodo.

Alors **dormons peu mais dormons bien!** S'assurer une bonne qualité de sommeil est la clé pour un réveil en pleine forme. À ne pas négliger la façon de vous réveiller.

Voici 3 clés pour **transformer votre sommeil en vrai repos** et vous sentir en pleine forme toute la journée, comme quand vous étiez enfant.

## **Pourquoi dormir?**

Nous passons **1/3 de notre vie** à dormir. Le sommeil est aussi vital pour le corps que boire ou manger. Pendant ces heures de "pause technique", votre corps se repose, se répare et assimile les expériences de la journée.

Quand on rate ce moment, on devient **irritable**, on est **moins performant**, la **digestion** est perturbée, et on peut **prendre du poids** car on a tendance à manger plus.

## **Phase 1: Préparez votre nuit la veille**

La base de votre sommeil est l'**hygiène** de vie que vous emportez au lit le soir. Pendant la nuit, le corps a déjà beaucoup de travail à réparer les dégâts de la journée, n'en rajoutez pas.

### **1. Dormez heureux, dormez léger**

**Notre organisme marche au ralenti** quand on dort, notamment la digestion. Mais la digestion est très gourmande en énergies. Un ventre encombré au coucher va donc demander trop d'efforts à l'organisme. De plus on va digérer mal avec tous les désagréments qui vont avec: aigreurs, ballonnements, prise de poids....

**Couchez-vous le ventre léger la nuit**, vous vous réveillerez reposé et d'attaque pour un bon petit-déjeuner!

Pour une digestion facile, **mangez 2 heures avant de dormir** et *évitez les protéines au dîner*; elles mettent le plus de temps à être assimilées par votre corps. Même chose pour les *saucés, aliments frits, boissons gazeuses* et les aliments auxquels vous êtes intolérant, moins vous en prenez mieux vous dormirez.

Préférez les **légumes cuits et féculents** (pâtes, riz, pommes de terre) en quantité modérée et bien mastiqués. Ils sont bien plus faciles à digérer.

## 2. Évitez les substances excitantes

L'alcool le café, la cigarette, le thé, boissons énergisantes, surtout après 17h, vous donnent soif, retardent l'endormissement et rendent le sommeil léger.

## 3. Faites une activité douce et relaxante en fin de soirée

Si vous décidez d'alléger votre ventre après le dîner, faites une **ballade, des étirements doux**, écoutez une **musique agréable** ou buvez une **tisane** 3/4 d'heure avant de vous coucher. Ces activités relaxantes favoriseront l'endormissement, bien mieux que la pratique d'un sport ou une activité physique intense en soirée. Le sport aura l'effet d'un stimulant et retardera votre sommeil. En revanche, les séances de **sport pendant la journée** vous aideront à mieux préparer le sommeil le soir.

## 4. Buvez de l'eau pendant la journée

Ça préviendra la *grosse soif pendant la nuit*, laquelle risque d'interrompre votre sommeil...doublement.

# Phase 2 : Votre petit nid douillet

Le conditionnement de votre pièce, l'état du lit, votre posture, la température, l'heure du coucher... Certains facteurs externes peuvent influencer la qualité de votre sommeil.

Voilà 5 petites astuces qui, réunies, font « le jour et la nuit » pour votre repos.

## 1. Votre chambre et votre sommeil, c'est sacré

Votre chambre à coucher est votre **sanctuaire de repos et d'intimité**. Faire d'autres types d'activités telles que *regarder la télé, faire la compta, travailler, répondre à des mails, chater...* vont perturber votre sommeil. Elles vont vous ramener aux soucis du quotidien et vous pollueront facilement l'esprit. Faites de votre chambre votre **havre de paix** pour vous.

Si vous êtes tenté d'utiliser votre chambre comme votre bureau, songez peut être à faire des aménagements dans votre espace de travail pour le rendre plus agréable.

## 2. Silence, je repose mes yeux

Réduisez au maximum tout stimuli lumineux ou sonore au coucher et pendant la nuit pour que votre chambre soit dans le **noir** et le **silence complets**.

Éteignez toute source lumineuse ou sonore qui pourrait être active pendant la nuit (télé, portable, clignotants...). Même quand on a les yeux fermés, la lumière passe à travers les paupières! Et ne vous inquiétez pas, l'alarme du portable sonne même quand on l'a éteint.

Au coucher, les supports de lecture lumineux, tels *qu'ordinateurs* ou *tablettes* ont un *effet stimulant* et auront tendance à vous tenir éveillé. La bonne vieille **lecture sur un livre papier** dans votre lit douillet peut, en revanche, s'avérer un bon somnifère!

### 3. C'est l'heure, j'y vais!

**Identifiez votre heure d'endormissement et soyez réguliers.** Il arrive un moment en fin de soirée où on se frotte les yeux, on bâille à répétition et on frissonne: c'est votre rendez-vous avec Morphée. Si vous le ratez alors vous êtes parti encore pour un cycle de veille, à savoir 1h30.

De plus, jouer au yoyo avec vos heures du coucher et du lever, y compris le week-end, rendra votre endormissement plus difficile. Il vaut mieux **se lever à l'heure habituelle** et **recupérer dans la journée** avec **une petite sieste** de 10-15 mn.

Si vous décidez de vous coucher et que *vous tournez en rond dans votre lit?*

Alors trouvez-vous une activité à faire **en dehors de votre chambre** et revenez plus tard: écriture, lecture, dessin, méditation ... choisissez une **activité qui vous aide à vider votre esprit**. Souvent on n'arrive pas à dormir car on n'a pas pu tout à fait exprimer nos pensées ou nos élans créatifs de la journée.

### 4. Dormez dans un lit en bon état et choisissez une bonne posture

Il y a deux choses fondamentales pour assurer du repos au corps, quelle que soit votre position préférée pour vous endormir: avoir une **literie en bon état** et **ajuster correctement votre oreiller**.

Plus vous aurez des **points de contact entre votre corps et le matelas**, plus vous permettez à votre corps de se détendre, et plus vous allez dormir et vous endormir facilement.

Que vous soyez allongé sur le dos, sur le ventre ou sur un côté, l'important c'est que **votre tête et nuque reposent à la verticale**, sur le même axe que votre colonne vertébrale. Il y a des **oreillers adaptés à chaque façon de dormir** qui vous aideront à tenir cette position ergonomique. **Si vous dormez sur un côté**, vous pouvez caler un **oreiller supplémentaire entre vos genoux** pour que vos jambes soient toutes deux parallèles, dans le prolongement de vos hanches.

### 5. Aidez le corps à baisser sa température

Quand on s'en dort, le corps a besoin de baisser sa température. **Réchauffer vos extrémités** -visage, pieds, mains- aidera votre corps à libérer la chaleur et donc à vous endormir. Vous pouvez utiliser une source extérieure de chaleur -couverture chauffante, bouillotte- ou bien enfiler des gants et des chaussettes, solution pas très glamour mais efficace.

*Attention au bain chaud!* Il est contre-indiqué car le corps a justement besoin de baisser sa température interne quand on s'endort. En revanche, **une douche tiède** favorise le sommeil.

**Quand il fait trop chaud**, couchez-vous le corps un peu humide après votre douche tiède ou froide (si vous en avez le coeur), cela vous aidera à maintenir l'hydratation. Ayez un verre d'eau à portée de main. Créez un courant d'air dans votre pièce.

## Phase 3: Le réveil idéal

### Vivez-vous le réveil comme une expérience subie et désagréable?

Le réveil sonne et on est déjà stressé. On a un mal de chien à s'extraire du lit, et on l'impression que le bien-être acquis pendant la nuit est parti en miettes. Malgré une bonne douche tout ce qui a de plus tonifiant et des tonnes de café, notre attention commence à baisser en fin de matinée. On passe la journée à somnoler et à regretter notre bon lit douillet. Le soir on est fatigué, agité et on a du mal à trouver notre sommeil.

### Ou vivez-vous votre réveil comme un moment de bonheur?

Vos paupières s'ouvrent tranquillement, vous ressentez tout le bien-être de cette nuit de sommeil, vous avez le sourire aux lèvres. Vous passez votre journée en pleine forme et concentré sur vos tâches. Le soir vous êtes heureux de vous coucher en pensant à votre doux réveil du matin.

La façon de vous réveiller a une influence sur la qualité de votre journée. Êtes-vous prêt à faire de votre réveil une réalité « rêvée »?

Voici 4 astuces pour vous lever du bon pied et faire de votre réveil quotidien un moment de bien-être.

#### 1. Sonnerie, je t'aime

Choisissez-vous une sonnerie qui ne vous met pas les nerfs en boule. Ces *buzz stridents* des alarmes sont certes efficaces pour vous faire sauter du lit, mais ils vous font vite oublier que vous étiez détendu avant de **vous** réveiller.

Changez plutôt cette alarme tonitruante par un son personnalisé, quelque chose de plus musical, par exemple **un air rythmé et agréable**. Choisissez une mélodie que **vous n'écoutez** pas en temps normal, mais **que vous aimez**: elle vous donne le sourire quand vous l'écoutez. Ça vous donnera envie de l'écouter d'une oreille plus attentive quand elle sonnera, plutôt que d'envoyer promener votre réveil pour qu'il arrête de vous casser les oreilles. Faites vous plaisir!

#### 2. Un réveil à la lumière naturelle

Vous pouvez accompagner naturellement votre réveil d'une lampe de luminothérapie appelée *simulateur d'aube*. Cette lampe vous **prépare au réveil** en simulant la lu-

mière du lever du soleil. Elle démarre quelques minutes avant l'heure prévue pour votre réveil. La lumière traverse vos yeux et progressivement votre corps fait les réajustements nécessaires pour arrêter l'état de sommeil et préparer **vos** éveil. Vous vous trouvez bien plus dynamique et **rechargé dès le réveil!**

### 3. Réveillé et détendu en 4 gestes

Réveillez votre corps avec des exercices en douceur. Un temps très court mais précieux! Sur votre lit, faites cette petite série d'exercices simples et stimulants.

3-4 **minutes de votre temps** suffisent à **réveiller votre corps** tout en **gardant la détente** acquise pendant la nuit:

a) Allongé(e) sur le dos prenez une **inspiration** et **faites glisser** en même temps **vos talons vers le bas** du lit, sans forcer. Vos pointes de pieds pointent vers votre tête. À l'expiration ramenez doucement vos pointes des pieds vers la position initiale. Reproduisez le mouvement encore 3 fois.



b) Toujours allongé(e), croisez vos doigts de mains sur votre tête. **Inspirez**. À l'**expiration**, étirez vos bras au-dessus de votre tête en retournant l'intérieur de vos mains vers le haut et fléchissez en même temps vos talons vers le bas, comme si vous étiez en train de repousser un mur de vos mains et de vos pieds. Votre corps adhère au maximum sur le matelas.



c) **Bâillez à vous en décrocher la mâchoire**. Ça fait un appel d'oxygène à votre cerveau, ce qui éveille votre attention. Vous allez pleurer toutes les larmes de votre corps, c'est normal.

d) « **Nettoyez-vous** » le visage

Toujours sur votre lit, à l'aide de vos paumes des **mains et vos doigts**, **frottez** gentiment la surface de **vos** visage, comme si vous retiriez une légère pellicule de poussière ou de savon. Passez vos doigts sur vos paupières, vos sourcils, votre front, sur vos oreilles, derrière vos oreilles, sur les côtés de votre cou, sur vos clavicules et trapèzes. Ce doux massage dégorge votre visage et vous rafraîchit le regard.

4. Vos muscles sont maintenant prêts à aller sous **une bonne douche tonifiante!**

Sentez l'eau qui **réveille chaque parcelle de votre corps** au contact avec votre peau et vos muscles. Comme une cascade qui vous draine et vous masse, elle balaye de la tête aux pieds tout reste d'engourdissement. Choisissez-vous un gel avec un **parfum vivifiant**, qui réveille vos sens.