



Selon une étude sur le sommeil réalisée par Kayak.fr, premier moteur de recherche de voyages au monde, les Français dorment mal, en moyenne 6 heures et 24 minutes par nuit, bien loin des 7 à 9 heures recommandées. Il existe cependant quelques astuces pour retrouver les bras de Morphée.

Élisabeth de La Morandière

**L**es plantes dans tous leurs états  
L'huile essentielle de camomille romaine, sédative et calmante, possèdent des vertus relaxantes qui agissent efficacement sur la qualité du sommeil.  
Le soir au coucher, massez le plexus solaire avec deux gouttes diluées dans un peu d'huile de noisette. Pour vaincre l'insomnie, essayez la valériane. L'EMA, l'Agence européenne du médicament, considère comme « *scientifiquement bien*

*établi* » l'usage de la valériane pour « *soulager la tension nerveuse légère et les troubles du sommeil qui en découlent* ». Respectez la posologie indiquée sur le produit. En cas de doute, adressez-vous à votre pharmacien. L'objectif de réaliser une inhalation sèche d'huile essentielle de lavande vraie, est d'agir directement et instantanément sur la sphère émotionnelle. En aromathérapie, cette huile essentielle a un effet apaisant et décontractant sur le cerveau, idéal pour préparer le corps et l'esprit à une nuit paisible. Avant de vous coucher, vaporisez votre oreiller avec une brume contenant

cette huile essentielle ou déposez-en quelques gouttes sur un mouchoir et respirez profondément.

### Ambiance coucher de soleil

L'endormissement par luminothérapie fait référence à un type de lumière spécifique utilisant des longueurs d'onde rouges, chaudes et apaisantes, réputées pour améliorer la qualité du sommeil. Les couleurs proches du rouge sur le spectre lumineux stimulerait la production naturelle de mélatonine par l'organisme, l'hormone qui favorise l'endormissement

À partir des données anonymisées de l'app Zepp, Amazfit\* a observé les habitudes de coucher dans plusieurs pays. Une constante se dégage : se coucher tôt et à heure régulière améliore nettement la qualité du repos, en particulier la part de sommeil profond, essentielle pour récupérer et performer. L'idéal est donc de se fixer une heure cible de coucher avant 22 heures, de couper les écrans 45 minutes avant, de privilégier une lumière douce, de faire quelques étirements et des exercices de respiration.

\*Marque mondiale de référence dans l'univers des objets connectés dédiés à la santé et au bien-être.

en permettant au cerveau de se détendre et de se préparer au sommeil. Une courte séance de luminothérapie rouge avant le coucher (environ 10 à 20 minutes) peut donc aider votre corps à comprendre qu'il est temps de dormir.

### Réflexologie anti-insomnie

Dans son ouvrage *Mon cahier d'automassages* (Éditions Mosaïque-Santé), Murielle Toussaint conseille cet automassage des pieds avant d'éteindre sa lampe de chevet. Avec le pouce, massez pendant 1 à 2 minutes la zone correspondant au cerveau, située sous le gros orteil, pour évacuer les tensions. Puis massez celle du diaphragme, en dessous de la partie charnue de la plante du pied sur toute la largeur du pied, en insistant sur la zone du plexus solaire, sous les orteils centraux. Changez de pied et effectuez le même protocole. Le travail sur le plexus solaire et le diaphragme a un impact immédiat sur la détente et la relaxation.

### Aliments anti-insomnie

Pour vous aider à avoir un sommeil de qualité, introduisez ces aliments dans votre assiette le soir. Certains féculents, pâtes, riz ou pommes de terre, contiennent une grande quantité d'amidon, un glucide complexe absorbé plus lentement par notre organisme. Ainsi, en libérant leur énergie progressivement, ils apportent un effet de satiété. De quoi vous éviter les fringales nocturnes, celles qui vous conduisent directement dans la cuisine en quête de produits sucrés et gras. Mangez le soir au dîner une ou deux sardines, une tranche de saumon, du thon ou de petits maquereaux. Ces poissons gras sont une excellente source d'oméga 3, un nutriment lié à la synthèse de la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil. Une carence en magnésium, et c'est l'insomnie.

### Un lit « King size »

Dormir à deux n'est pas si simple ! Ronflements de l'un, mouvements intempestifs de l'autre, vos nuits sont parfois perturbées par de micro-réveils. « On se retourne en moyenne 60 fois dans la nuit et la largeur du lit est un élément essentiel à prendre en compte. Pour bouger à son aise sans déranger son partenaire durant la nuit, mieux vaut alors privilégier un lit "King size" (180 x 200 cm) ou a minima "Queen size" (160 x 200 cm) », selon François Duparc, président de Parlons Lingerie, le collectif de la literie. L'autre solution peut être d'installer deux sommiers, réunis grâce à des pieds de jumelage. Optez également pour un matelas dont la technologie, comme celle des ressorts ensachés qui réduit très nettement la transmission des mouvements dans le lit, respecte l'indépendance de couchage.

### « Des doudous rassurants »

Craquez pour une couverture lestée. Son poids supérieur à celui des couvertures traditionnelles permet d'exercer une pression douce et répartie sur le corps du dormeur. Cette pression, ressentie comme une agréable sensation d'étreinte, stimule la production de sérotonine et de mélatonine, hormones du bien-être et du sommeil. Elle doit représenter environ 10 % du poids de votre corps pour offrir une pression optimale sans gêner la respiration ni les mouvements nocturnes. Créez une bulle de sérénité en écoutant un livre audio. Une fois installée dans votre lit, débranchez tout et laissez-vous entraîner vers le sommeil avec un livre audio. C'est un peu comme l'histoire du soir de votre enfance. Ni lumière bleue ni onde ni lampe de chevet ni smartphone. Il suffit de vous laisser porter par la narration retransmise par l'intermédiaire d'une enceinte. Juste une voix qui vous aide à ralentir et à vous détendre avant de plonger dans le sommeil. ■

## Shopping

### ZEN BOX MÉDITATION,

#### TERRAILLON

Développée avec l'European Sleep Center, cette box crée une ambiance propice au sommeil grâce à une lumière douce passant progressivement de l'orange au rouge chaud, simulant les couleurs du jour qui décline, un peu comme un coucher de soleil. Une aide précieuse pour vous endormir en douceur. **79,99 €**, sur [terraillon.com](http://terraillon.com), Nature & Découvertes, Carrefour, Darty, Fnac, Boulanger...



### LIVRE AUDIO PROSE

Ce lecteur de livre audio vous permet de vous déconnecter au moment du coucher en écoutant le livre de votre choix parmi une bibliothèque de plus de 20 000 ouvrages (à acheter). On devient vite addict et on attend avec impatience le moment d'aller au lit pour écouter son « *histoire du soir* ». **99,90 €**, disponible sur [prose.audio](http://prose.audio), espaces culturels Leclerc...



### BRUME D'OREILLER LAVANDE VRAIE & FLEUR D'ORANGER BIO

Enrichie en huile essentielle de lavande vraie française, cette brume diffuse une fragrance douce et crée une atmosphère calme et propice à une nuit réparatrice. Deux à trois pulvérisations suffisent pour profiter des bienfaits des plantes. **17,90 €**, [sainthilairebio.com](http://sainthilairebio.com)



### SOMMEIL CHRONO - GRANIONS

LABORATOIRE. Les extraits de valériane, passiflore et pavot de Californie que l'on retrouve dans ces granules réduisent les réveils nocturnes pour un sommeil réparateur. La mélatonine (1,9 mg) assure un endormissement rapide. Un comprimé par jour, 30 minutes avant le coucher.

**Trente comprimés bicouches, 13,30 €**, [granions.fr](http://granions.fr), espaces pharmacies.



### COUVERTURE LESTÉE, DORMEUR®

Fabriquée en France, cette couverture lestée reproduit la sensation réconfortante d'un câlin enveloppant grâce à sa technologie de billes de verre haute densité et son moelleux apaisant, en velours ou en percale de coton. En bonus, vous recevrez un accès gratuit à une application de méditation pendant six mois ainsi que des vidéos et podcasts pour vous aider à bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité. **192 €** (120 x 180 cm) et **219 €** (155 x 220 cm). [dormeur.com](http://dormeur.com)

