

Vrai / faux

1, 2, 3... SOMMEIL !

On pense parfois (à tort ?) se mettre dans les meilleures dispositions pour s'endormir rapidement et s'offrir une nuit de qualité. Et si on faisait fausse route ? Éléments de réponses.

Par Anne-Sophie Douet

Se coucher tard et se lever tard équivaut à se coucher tôt et se lever tôt

Faux Certes, la durée de la nuit est la même, mais en réalité, cela a pour effet de déplacer la phase de sommeil dans un environnement moins favorable. En effet, en deuxième partie de nuit, le sommeil est plus exposé aux nuisances extérieures (lumière, bruit, etc.). La qualité du sommeil et la récupération sont moindres. Il est préférable de se lever toujours à la même heure le matin, même si l'on s'est couché tard. Si la nuit a été trop courte, la récupération sera alors meilleure la nuit suivante.

La pratique régulière d'une activité physique améliore la qualité du sommeil

Vrai L'exercice physique permet un endormissement plus rapide, des réveils nocturnes moins fréquents et une augmentation du sommeil profond, le plus récupérateur. À noter que pour être réellement efficace, l'activité physique doit être de préférence une activité d'endurance (vélo, natation, marche), pratiquée 30 minutes minimum au moins 3 fois par semaine, et plutôt en fin d'après-midi, avant 19 heures.



Une sieste doit durer au moins 45 minutes

Faux Il suffit de se reposer, en début d'après-midi, de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si besoin. La sieste courte permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.

La décoration de la chambre n'a pas d'incidence sur le sommeil

Faux Pour bien dormir, il faut préférer une chambre épurée, aux couleurs douces (écru, vert tendre, bleu pâle...) qui apaisent, et éviter une décoration trop chargée qui peut opprimer. L'espace doit être rangé, car le désordre n'aide pas à faire le vide dans sa tête.

L'anxiété, le stress et la dépression sont à l'origine de plus de la moitié des insomnies

Vrai Les personnes anxieuses ont des difficultés d'endormissement à cause de pensées et de préoccupations envahissantes qui s'invitent au moment du coucher. En cas de stress, les difficultés prédominantes touchent la seconde moitié de nuit, avec l'impression de somnoler à partir de 4 ou 5 heures du matin. La dépression se traduit, elle, par des éveils précoces en milieu et fin de nuit.

Une literie neuve de qualité améliore le sommeil

Vrai Des études menées par le collectif Parlons literie, en partenariat avec le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu (AP-HP), ont mis en évidence une amélioration de la qualité du sommeil lorsque l'on troque son ancienne literie pour une neuve : on bouge moins et on se réveille moins au cours de la nuit, le sommeil est donc plus reposant et récupérateur.

