

L'invitée de la semaine

Céline Braun Debourges : «nous vivons une crise du sommeil»

À l'occasion de la 19^e journée du sommeil ce vendredi 22 mars, rencontre avec une coach spécialiste du sujet et auteure d'un ouvrage, installée à Saint-Hilaire d'Ozilhan.

Pourquoi vous êtes-vous intéressée au sommeil ?

Entre mon expérience personnelle et les témoignages de mes clients, je me suis rendue compte que nous souffrons tous du manque de sommeil. J'ai commencé à me renseigner, à lire des articles... J'ai suivi une formation pour me spécialiser dans la gestion du stress et du sommeil, car les deux sont liés.

Quel constat peut-on dresser aujourd'hui ?

Nous vivons une crise du sommeil. En une décennie, nous avons perdu une heure de sommeil. Aujourd'hui, on dort en moyenne 7h par nuit, alors qu'avant l'apparition de l'électricité, on dormait 10h. Selon le baromètre de Santé Publique France, le temps moyen de sommeil quotidien est même passé sous la barre des 7h. Beaucoup de gens pensent qu'ils sont des petits dormeurs. Mais en réalité, ils ne sont que 1 ou 2 % de la population à l'être réellement. Alors beaucoup de monde rougne sur son temps de sommeil. Mais les conséquences peuvent être terribles, on sait que le manque de sommeil augmente le risque de diabète, d'AVC, de maladies cardiovasculaires...

Est-ce que la multiplication des écrans a une influence ?

Oui, c'est un vrai fléau. Cela avait déjà commencé dans une moindre mesure avec la télévision, mais ça s'aggrave avec les tablettes et les smartphones. La lumière bleue qu'ils émettent empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Il existe des filtres spéciaux maintenant, mais le mieux, c'est de tout couper une heure avant d'aller se coucher. Je conseille aux familles de mettre en place une boîte où chacun dépose son téléphone. Et si on en a vraiment besoin en guise de réveil, mieux vaut au moins le mettre en mode avion la nuit.

Vous avez publié en décembre dernier «Comment bien dormir naturellement». Comment est née l'idée de ce livre ?

J'avais envie de faire un guide pratique dans ce domaine, car il existe déjà beaucoup de livres écrits par des médecins. Là, l'objectif c'est de progresser par soi-même avec des exercices, sans prendre de médicaments. C'est très ludique, pour toucher un public large, notamment les adolescents, qui sont particulièrement en dette de sommeil. Rien que changer ses habitudes, c'est faire un premier



pas vers un meilleur sommeil. C'est d'ailleurs le thème de la 19^e journée du sommeil, l'impact des modes de vie sur le sommeil.

Justement, quels conseils peut-on donner pour retrouver un meilleur sommeil ?

De manière générale, il faut essayer d'être le plus régulier possible pour avoir un rythme. Mais on sait que dans la vie normale, c'est difficile à tenir ! Tout est une question de gestion. Si on programme une soirée, il faut accepter de se coucher plus tôt le lendemain. Et il ne faut pas faire la grasse matinée jusqu'à midi, du moins il ne faut pas dépasser de deux heures l'heure du lever habituel en semaine. C'est aussi important de respecter les cycles de sommeil, qui durent 1h30. Il ne vaut mieux pas se réveiller au milieu d'un cycle, quitte à se lever plus tôt et à faire une sieste de 20 minutes dans l'après-midi. En cas de coup de fatigue dans la journée, on peut aussi faire une sieste flash de 5-10 minutes, en s'isolant dans un parc ou dans sa voiture par exemple. On ne s'endort pas forcément mais ça permet au corps de se relaxer.

RESTER À L'HEURE D'ÉTÉ VA ENTRETENIR LA DETTE DE SOMMEIL

Quelles sont les conditions idéales pour bien dormir ?

Déjà, il est important que la chambre soit désencombrée, notamment pour les enfants. Il vaut mieux par exemple éviter les peintures ou les papiers peints trop colorés. Il ne doit pas faire trop chaud non plus : 18°C c'est l'idéal. L'idée, c'est aussi

d'instaurer un rituel, une sorte de sas de décompression pour entrer en phase de repos : on peut lire, faire du yoga... Le cerveau aime les automatismes. C'est valable pour les grands comme pour les petits. Les enfants ont besoin de passer ce moment avec leurs parents, ne serait-ce que 20 minutes, avec une histoire ou un câlin. Ça les prépare à la séparation pour la nuit.

Est-ce que d'autres facteurs peuvent influer ?

L'alimentation joue beaucoup. Par exemple, pour ceux qui ont des difficultés à dormir, il faut éviter de boire du café 10h avant de se coucher, et pas plus de deux ou trois dans la journée. De même pour les sodas ou les boissons énergisantes pour les jeunes. L'alcool est un faux ami, car il induit un sommeil fractionné, irrégulier. Côté alimentation, mieux vaut éviter la viande rouge le soir. La banane, elle, favorisera le sommeil.

C'est important aussi de pratiquer un minimum d'activités physiques,

ne serait-ce que 20 minutes de marche. C'est aussi une façon de prendre la lumière, pour fabriquer de la mélatonine. Et ce même s'il fait gris, les UV sont là.

Si le sommeil ne vient vraiment pas, que faire ?

Au lieu de se répéter que l'on veut dormir, il est préférable de se répéter que l'on veut rester éveillé, les yeux grands ouverts. Et si vraiment le marchand de sable ne passe pas, on peut se lever et lire un peu, mais toujours avec une lumière tamisée. Il ne faut pas que le cerveau pense que le jour s'est levé, que la nuit est terminée. De même, je suis intransigeante sur le fait de laisser dormir les enfants avec la lumière. Dès la naissance,

il faut les habituer à dormir dans le noir, le cerveau en a besoin.

Lors d'une consultation de l'Assemblée nationale, qui s'est terminée il y a quelques jours, les Français se sont dit favorables à l'abandon du changement d'heure. Une majorité souhaiterait rester à l'heure d'été. Qu'en pensez-vous ?

L'idée d'en finir avec le changement d'heure est bonne. Mais je serais plus favorable à l'heure d'hiver, car l'heure d'été est trop éloignée de l'heure solaire. Le problème, c'est que cela va entretenir la dette de sommeil, il fera nuit plus tard. Alors qu'avec l'heure d'hiver, on serait plus près du rythme naturel du sommeil. Et même s'il fait nuit plus tôt en été, cela n'empêche pas de profiter de la vie !

Nous allons justement changer d'heure dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 mars. Faut-il s'y préparer ?

Pour habituer l'organisme, je conseille d'anticiper ce changement de rythme en se levant plus tôt les jours qui précèdent, un quart d'heure sur quatre jours par exemple.

PROPOS RECUEILLIS

PAR LISE GOUGIS

Céline Braun Debourges animera un atelier «Mieux dormir et apprendre à faire une sieste flash» à Saint-Hilaire d'Ozilhan, le vendredi 12 avril de 13h30 à 16h30. Elle présente aussi la «Minute du coach» sur la radio RG30. Infos : www.cbd-coaching.com



Des solutions pour l'intérieur & l'extérieur

Le niveau de remboursement de vos aides auditives augmente.

→ N'attendez plus !



Remise de 200€ pour un appareillage stéréo!*

Sur prescription médicale
* Voir conditions en centre

Audition Lauret
auditionlauret@orange.fr



MENUISERIE GUARCH

Création sur mesure
et Agencement

Bois - Aluminium K●LINE



www.menuiserieguarch.fr

04.66.72.24.22

30700 UZÈS MONTAREN

Hommage aux victimes de la guerre d'Algérie



Ce mardi, la cérémonie de commémoration du 19 mars 1962, date du cessez-le-feu en Algérie s'est déroulée avenue de la Libération à Uzès, en présence du président du conseil Départemental Denis Bouad, du maire d'Uzès Jean-Luc Chapon et de Fabrice Verdier conseiller régional. Élus, anciens combattants et habitants étaient réunis pour le devoir de mémoire en hommage aux victimes civiles et militaires de cette guerre qui ne disait pas son nom. C'est après un dépôt de gerbes par les associations et les autorités, suivie d'une minute de silence, que s'est conclue cette cérémonie d'hommage, de recueillement et du souvenir.