

INSOMNIE

Les secrets pour bien dormir

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil du 13 mars, des spécialistes nîmois donnent des conseils pour bien se reposer, sans médicaments ni gadgets. Comment faire le bon choix ?



D.R.

Un Français sur cinq souffre de troubles du sommeil. Mais on peut retrouver le sommeil sans s'abrutir de médicaments. Dans "Les secrets d'un bon sommeil", la Gardoise Céline Braun-Debourges conseille d'abord de modifier son hygiène de vie "en changeant des choses toutes bêtes".

Pause déjeuner dehors. "Il faut préparer sa nuit le jour", affirme celle qui anime une conférence sur le sommeil lundi 16 à Nîmes. On remplit trop nos journées et on n'a jamais de moments de relaxation. On reste souvent enfermé dans sa voiture, puis dans son bureau. "Pour que notre horloge biologique reste synchronisée, il faut aller faire sa pause café ou sa pause repas dehors", prescrit-elle. Il faut prendre au moins dix minutes de lumière du jour. Cela marche même quand il fait gris."

Elle recommande aussi de pratiquer tous les jours

vingt minutes d'activité physique. "Une étude a démontré que certaines activités apaisent : la gym, le pilate, le yoga, le golf, le jardinage, énumère cette coach spécialisée dans les troubles du sommeil. Par contre, il faut arrêter les sports violents et intenses deux heures avant le coucher." Bref, pas de partie acharnée de squash avant de dormir !

On freine sur la caféine. Gauthier Brisson estime qu'il vaut mieux arrêter les excitants avant 16h. Céline Braun-Debourges, elle, conseille de stopper le café après 13h : "La caféine reste 10 heures dans le sang. Il vaut mieux ne pas dépasser les trois doses de caféine par jour. On en trouve aussi dans le coca. On évite aussi les boissons sucrées et énergisantes le soir." Il faut aussi éliminer la junk food et manger léger le soir.

Le soir, on évite les lumières bleues des écrans. Très proches de la lumière du jour, elles

empêchent le corps de sécréter la mélatonine, l'hormone du sommeil. Les écrans de smartphone et les tablettes livrent aussi un grand flux d'informations qui maintiennent une hyperactivité du cerveau. "Il ne faut plus regarder d'écrans, ordinateur, téléphone, tablette, au moins une heure avant de se coucher", affirme Gauthier Brisson, somnologue au CHU de Nîmes. Il faut aussi avoir une chambre adaptée au sommeil calme, fraîche et sombre et sans écran. On oublie donc le radio-réveil lumineux. Pour que l'interdiction d'écran soit mieux acceptée par les adolescents, Céline Braun-Debourges invite toute la famille à donner l'exemple : "On lâche chacun son smartphone dans une boîte à écran dans l'entrée de la maison".

Les tout-petits ont absolument besoin d'avoir le même rituel pour s'endormir. Cela marche aussi pour les adultes. "Notre cerveau aime les automatismes. Il faudrait arriver à faire les mêmes choses tous les soirs à la même heure", souligne Céline Braun-Debourges. Gauthier Brisson conseille, lui, de "se réveiller le plus régulièrement possible à heure fixe".

Il ne faut pas hésiter à faire une sieste de dix ou vingt minutes. Dans "Sauvés par la sieste", Brice Faraut, docteur en neurosciences, recommande de la pratiquer toute l'année pour doper sa mémoire, préserver son cœur...

Si, malgré tout, les difficultés persistent, il faut voir un médecin. "On doit consulter si les difficultés de sommeil sont présentes plus de trois fois par semaine et ont des conséquences diurnes : fatigue, accident, irritabilité, baisse de l'humeur, troubles de l'attention et de la concentration", aiguille Gauthier Brisson. ✖

Céline Braun-Debourges, anime une conférence sur le sommeil lundi 16 à 11h au parc des expositions de Nîmes pour le salon Sésame. Entrée au salon 4 euros. Gratuit moins de 12 ans. Elle signera Les secrets d'un bon sommeil, éditions Jouvence, 4,95 euros.



Une innovation pour soigner les insomniaques

L'unité sommeil du CHU travaille avec le laboratoire Projekt d'Unîmes pour créer un programme de soins connecté contre l'insomnie baptisé Som Health. Concrètement, un insomniaque ne sera pas obligé de patienter des mois pour avoir un rendez-vous avec l'unité sommeil du CHU. Il pourra consulter un médecin généraliste membre du réseau som health. Il lui fournira un bracelet connecté. Le médecin analysera les données et lui prescrira la thérapie adaptée. Le patient aura accès à une application où il remplira son agenda du sommeil. Elisa Wrembel, doctorante suivie par Unîmes et par l'école des mines d'Alès doit développer le prototype de cette application. Elle va aussi coconstruire des outils de prévention avec les médecins. Sa thèse est soutenue par la Région.