



Mon programme
numéro 1

BOOSTER MA SANTÉ

Je rêve de dormir comme un ange !

Oui, mais comment faire ? Avant de passer par la case somnifère, vérifiez que vous appliquez ces bons conseils à la lettre. Vous serez étonnée du résultat.

France Carp



Avec l'âge, le sommeil a tendance à devenir plus léger. Or, sa qualité a des répercussions à la fois sur le moral et la santé. Au top de ses bienfaits, une action avérée sur le système cardiovasculaire : dormir une heure de plus réduirait le risque de calcification des artères (*Journal of the American Medical Association*). Il améliore aussi la qualité de la peau (moins de rides, une

meilleure cicatrisation...), la digestion, les défenses immunitaires et la mémoire. Après la nutrition et l'activité physique, c'est le troisième pôle sur lequel s'appuyer pour une meilleure prévention santé et anti-âge. Pour mieux l'amadouer, nous vous invitons à identifier la cause de vos difficultés d'endormissement et à vous reporter aux recommandations qui correspondent à votre profil.

➡ Si j'ai du mal à m'endormir

**3 À 4 HEURES
AVANT LE COUCHER**

JE FAIS DU SPORT

➡ **Si je suis énervée** : jogging, marche dynamique, danse, zumba, aquafitness, badminton...

➡ **Si je suis fatiguée** : yoga, tai-chi, stretching, marche.

Durée : entre 20 à 45 minutes afin que le corps profite vraiment des bénéfices.

**2 HEURES
AVANT LE COUCHER**

JE DÎNE LÉGER

➡ **Des sucres lents** (pommes de terre, pâtes complètes, riz complet) très digestes, car riches en fibres. Ils stimulent la production de sérotonine favorable à l'apaisement et apportent, pendant la nuit, l'éner-

gie longue durée dont le corps a besoin.

➡ **Des tisanes apaisantes ou digestives** (verveine, badiane, passiflore, camomille...) ou un verre de lait chaud qui contient du tryptophane, un acide aminé ayant des propriétés sédatives.

À éviter

➡ **Consommer de l'alcool** qui excite et déshydrate, ainsi que tous les produits stimulants et énergisants. Un verre de vin rouge est néanmoins autorisé.

**1 HEURE
AVANT LE COUCHER**

JE ME DÉTENDS

➡ **Au choix**, lire, regarder un film, jouer aux cartes... Qu'importe l'activité à condition qu'elle ne mobilise pas trop les émotions ou la réflexion.

À éviter

➡ **Le bain ou la douche chaude**. Le cerveau enregistre le réchauffement du corps comme un signal d'éveil.

**10 MINUTES
AVANT LE COUCHER**

JE PASSE EN MODE ZEN

➡ **Quelques exercices** de respiration profonde sur le lit ou devant la fenêtre ouverte en été.

➡ **Des lumières tamisées** et un éclairage indirect pour inciter au calme.

➡ **Une diffusion** d'huiles essentielles relaxantes.





30%
DORMENT MOINS
DE 6 HEURES

69%
SE RÉVEILLENT
LA NUIT

24%
ONT UNE CHAMBRE
EXPOSÉE À L'ÉCLAIRAGE
PUBLIC

LES FRANÇAIS
SONT DE MAUVAIS
DORMEURS

42%
ONT LEUR TÉLÉPHONE
MOBILE ALLUMÉ
À CÔTÉ DE LEUR LIT

75%
POSSÈDENT UN APPAREIL
ÉLECTRONIQUE DANS LEUR CHAMBRE
(TV, ORDINATEUR, ETC.)

SONDAGE OPINIONWAY 2012/ INSV ET MGEN. PANEL DE 1000 ADULTES

© CORBIS (X2) ; IMAGE 68/OCEAN - GETTY IMAGES/CHRISTINA

➡ Si je me réveille en pleine nuit

JE QUITTE MON LIT POUR ÉVITER DE COGITER

➡ Se lever si on ne parvient pas à se rendre dormir et changer de pièce. On estime que le sommeil doit représenter au moins 90% du temps passé au lit.

J'ÉVACUE MES PENSÉES NÉGATIVES

➡ Elles sont très empirées durant les réveils et sont bien souvent en complet décalage avec la réalité.

➡ Prendre une douche tiède.

JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ AU CALME

➡ Créer un ambiance apaisante en allumant, au préalable, un éclairage très doux.

➡ Essayer des exercices de respiration profonde.

➡ Retourner au lit dès les premiers signes de sommeil (frottements des yeux, paupières lourdes, bâillement...).

À éviter

➡ Les ordinateurs, téléphone ou télévision dans la chambre, qui doit être dédiée au repos et à l'apaisement.

➡ Si je reste éveillée la nuit

JE BRANCHE MON RÉVEIL

➡ Il est important de respecter des heures de coucher et d'éveil régulières pour retrouver le bon rythme.

JE NE DORS PAS DANS LE NOIR COMPLET

➡ Tirer les rideaux sans fermer les volets. Ainsi, on s'endort dans le noir, mais le matin la lumière pénètre et favorise un réveil naturel. L'alternance du jour et de la nuit envoie des messages au cerveau par le biais de la rétine. Celui-ci les enre-

gistre et libère de la mélatonine qui régule le rythme veille/sommeil. Ne pas oublier d'aérer au moins tous les matins.

JE RÉGLE LE THERMOSTAT

➡ Température optimale pour la chambre: de 18°C à 25°C.

À éviter

➡ Dormir avec un animal sur le lit: ses mouvements nocturnes très fréquents sont source de réveils.

À LIRE



Pour faire le tour du sujet, mieux comprendre les bénéfices du sommeil et son fonctionnement, un ouvrage pratique, enrichi d'un CD audio d'exercices de respiration et de sophrologie *Se réconcilier avec le sommeil*, Michèle Freud, Albin Michel, 223 p, 18 €.

