

3 Qui sont les ennemis du sommeil ?

* Le tabac, l'alcool...

Une atmosphère calme est importante pour faciliter l'endormissement et permettre un sommeil de qualité. D'autres ennemis existent comme le tabac. La nicotine étant un excitant, il est fortement conseillé de ne pas fumer la dernière cigarette avant d'aller se coucher... L'alcool, s'il favorise l'endormissement, génère un sommeil de mauvaise qualité, une baisse du tonus musculaire qui se traduit par des ronflements. Le stress est aussi un ennemi du sommeil. Il rend l'endormissement plus difficile et peut générer des réveils nocturnes. À l'inverse, un mauvais sommeil peut être cause de stress. D'une manière générale, une mauvaise hygiène de vie est préjudiciable à un bon sommeil.

© WAVEBANKMEDIA, ISTOCKPHOTO



* Les écrans

"Dans nos yeux existent des cellules dont la mission est d'évaluer la luminosité, explique le Dr Fayad. Quand l'intensité lumineuse diminue, notre cerveau via ces capteurs reçoit un message qui le conduit à sécréter de la mélatonine, à réduire son activité et l'incite au sommeil. Mais devant un écran, cette hormone est moins sécrétée (25 % de moins). Les écrans fonctionnent avec une longueur d'onde qui stimule la vigilance et freine la sécrétion de la mélatonine. C'est pourquoi il est conseillé de les éteindre 1 h avant de se coucher." Le problème des écrans est particulièrement important chez les adolescents. Ils ont physiologiquement un retard de phase, c'est-à-dire qu'ils ont naturellement tendance à se coucher et à se lever plus tard (ce n'est que vers 25 ans qu'ils retrouvent un rythme "d'adulte"). Ce retard de phase se trouve renforcé par leur utilisation des écrans, qui plus est, est interactive (messages WhatsApp, etc.). Ils

stimulent leur attention et leur état de veille, alors même que les signaux physiologiques d'appel au sommeil sont émis (bâillement, yeux qui piquent...).

* L'absence de rythmes et autres aléas

Le corps est une machine qui fonctionne sur des rythmes. D'où l'importance d'instaurer une régularité, des heures identiques de lever et coucher, et d'être vigilants aux signaux d'alerte délivrés par le corps. Les douleurs articulaires, les remontées acides, les allergies sont aussi des ennemis du sommeil. Des traitements, notamment médicamenteux, peuvent pallier ces problèmes. Quant aux maladies chroniques, comme le diabète, si elles sont bien équilibrées, ne génèrent pas de problèmes de sommeil. En revanche, un problème de sommeil peut contribuer au déséquilibre du diabète ou de l'hypertension, notamment chez les personnes sujettes aux apnées du sommeil.