

## 5 Avons-nous tous le même besoin de sommeil ?

Il y a des règles générales. Un bébé a besoin de 18 h, à 6 mois de 14 h et à 20 ans de 7 à 8 h. Et des tendances générales. Certains petits dormeurs ont besoin de 6 h de sommeil et des gros dormeurs ont besoin de 10 h. En fait, même si on définit une durée moyenne optimale de 7 h, il existe une foule de comportements particuliers. Et ce qui doit alerter n'est pas le nombre d'heures (à moins qu'il ne s'agisse d'ex-

trêmes, dans un sens comme dans l'autre) mais le comportement dans la journée, notamment s'il est marqué par une tendance à la somnolence et à la fatigue. Les personnes qui se plaignent de leur sommeil peuvent faire un "agenda du sommeil" jour après jour sur 2 semaines pour évaluer le nombre d'heures de sommeil et leur comportement dans la journée. C'est un bon indicateur pour savoir comment on dort.

### Sieste ou pas sieste ?

*"Le "coup de barre" qui suit le repas est physiologique, explique le docteur Fayad. Il survient puis passe. La personne qui a vraiment un gros coup de fatigue et doit s'allonger révèle un signe de somnolence excessive. Là, on est en droit de se poser la question de l'équilibre du sommeil."* Celui qui se plaint de fatigue dans la journée ou de son sommeil nocturne et qui a pris l'habitude de faire la sieste devra recadrer ses rythmes et supprimer la sieste. La sieste n'est pas une solution au long cours, mais peut avoir un intérêt ponctuel.

© ISTOCKPHOTO