



Le Dr Inge Declercq, neurologue.



# 6 conseils pour bien dormir en été

Sortir de son lit lorsque les premiers rayons du soleil viennent nous chatouiller le nez est nettement moins pénible que de s'extirper les jours d'hiver brumeux. Le soleil donne un coup de boost instantané et nous aide à mieux supporter les nuits trop courtes. Mais les apparences peuvent être trompeuses. « Nos nuits sont effectivement plus courtes en été, en moyenne de 29 minutes. A la longue, cela peut entraîner un sérieux manque de sommeil », souligne le Dr Inge Declercq, neurologue et spécialiste du sommeil.

## L'HEURE D'ÉTÉ

« L'heure d'été va complètement à l'encontre de notre horloge biologique. Comme il fait clair beaucoup plus longtemps le soir, jusqu'à 22 heures en juin et juillet, il y a un décalage constant entre notre horloge biologique, l'heure solaire et l'horloge sociale (ou l'heure d'été). Quand ces trois systèmes ne sont pas en équilibre, cela perturbe le processus naturel de sommeil. Avec la présence de lumière du jour tard dans la soirée, le cerveau reçoit le signal de rester actif plus longtemps, au lieu de se mettre doucement en mode sommeil. »

La production de mélatonine, l'hormone du sommeil, est également inhibée par la lumière, ce qui fait que le processus d'endormissement commence plus tard. « Résultat : on se

couche beaucoup plus tard, alors que, le lendemain matin, on doit se lever à l'heure habituelle. Le court-circuit qui s'installe entre ces trois horloges peut, à terme, entraîner des troubles, comme un état de fatigue prolongé, voire un risque accru d'affections cardiovasculaires. »

Dans un monde idéal, l'horloge biologique, l'heure solaire et l'horloge sociale devraient être parfaitement en phase. « Le mieux serait qu'on passe toute l'année à l'heure d'hiver anglais. C'est ainsi qu'on peut aligner au mieux l'heure solaire et notre horloge biologique avec l'horloge sociale. » Malgré l'heure d'été, avec les 6 conseils que voici, vous dormirez sur vos deux oreilles.

1

## RESPECTEZ VOTRE RYTHME

« Le meilleur moyen d'avoir le nombre d'heures de sommeil suffisant est de continuer à suivre votre propre rythme biologique, indépendamment du diktat de l'horloge sociale. Le moment idéal pour passer de l'état de veille à l'état de sommeil est déterminé génétiquement à 30 %. La plupart des gens ne sont ni du soir, ni du matin, ils sont neutres. Pour eux, le bon moment pour se coucher

se situe aux alentours de 23 heures. Si vous êtes du soir, par contre, vous pouvez vous coucher vers minuit ou plus tard. En été, les gens qui sont du matin ou neutres doivent veiller à pouvoir faire l'obscurité à temps, histoire de maintenir le rythme naturel de leur processus d'endormissement. Comment faire, alors que le soleil lui-même n'a pas envie de se coucher ? En portant des lunettes de soleil dès la fin de l'après-midi ! Il existe aussi des lunettes spécial sommeil, de couleur ambrée, qui envoient au cerveau un signal nocturne via les yeux, mais avec des verres moins foncés que ceux des lunettes solaires », précise le Dr Inge Declercq.

Se supplémenter en mélatonine l'été dans l'espoir de mieux dormir n'est pas toujours recommandé. « En tant que somnifère, ce n'est pas une bonne idée, mais si, par exemple, votre travail vous oblige à vous coucher plus tôt que votre rythme biologique, la mélatonine peut vous aider à vous endormir, associée à un masque de nuit. Prendre une faible dose de mélatonine à action rapide trois heures avant l'heure d'endormissement souhaitée peut aider. Mais demandez toujours l'avis de votre généraliste. Il s'agit d'une hormone assez complexe qui a aussi un effet sur le fonctionnement des intestins, sur l'inflammation et sur le bien-être mental. »

Si vous voulez compenser un déficit de sommeil, ne le faites pas en vous couchant plus tôt. « Mieux vaut compenser en dormant un peu plus tard le matin. Comme cela, vous resterez fidèle à votre rythme biologique. »

2

## FAITES UNE (COURTE) SIESTE

« Ne faites une sieste que si vous ne parvenez pas à garder les yeux ouverts entre midi et 15 heures. Et limitez cette sieste à une vingtaine de minutes, sinon vous risquez de perturber votre rythme veille-sommeil et de ne pas pouvoir vous endormir à l'heure normale le soir. Si vous vous sentez juste un peu fatigué dans l'après-midi, mieux vaut sortir marcher. »

3

## OUI AUX BOUCHONS D'OREILLES ET AU MASQUE

Le bruit de la rue ou d'autres bruits peuvent aussi perturber les nuits d'été si on dort avec la fenêtre ouverte. Les bouchons d'oreille, peuvent sauver votre sommeil. « Si vous n'avez pas l'habitude de dormir avec, commencez par un seul bouchon d'oreille. Comme cela, vous n'aurez pas l'impression d'être tout à fait coupé du monde. Si vous êtes sensible au bruit ou si vous vivez dans un environnement bruyant, les bouchons d'oreille peuvent vous procurer un sommeil plus profond et réparateur. »

Le masque qu'on porte pour dormir est un excellent moyen de faire barrière à la lumière trop matinale. « Je recommande les masques en soie, qu'on trouve aujourd'hui à des prix très accessibles. La soie est une matière naturelle douce pour la peau et qui n'irrite pas. Le grand avantage du masque de nuit est qu'il vous aide à respecter votre rythme personnel et à ne pas vous réveiller trop tôt. »

4

## NE RESTEZ PAS ALLONGÉ SANS DORMIR

En général, la première nuit qu'on passe hors de chez soi, on dort mal. C'est dû au fait qu'on se trouve dans un nouvel environnement et que nos sens ont tendance à rester en alerte. À partir de la deuxième nuit, les choses vont souvent déjà beaucoup mieux. Mais certains ont du mal à trouver leur rythme de sommeil pendant les vacances. « Il faut se dire que le fait de mal dormir n'est pas un drame en soi : vous êtes en vacances, avec tout votre temps et aucune obligation. »

Si les problèmes de sommeil persistent, ne restez pas couché, à vous tourner et retourner dans votre lit. Levez-vous et sortez de la chambre un moment, même si c'est difficile, mais c'est le meilleur moyen pour faire revenir la somnolence. Regardez les étoiles, faites quelques respirations ventrales ou des exercices de visualisation. Mais n'allumez surtout pas une lumière forte ! Ne consultez pas non plus votre réveil. Ne regardez pas la télévision et n'utilisez pas votre

## HEURE D'ÉTÉ OU HEURE D'HIVER ?

Depuis quelque temps, un groupe de scientifiques, notamment des experts du sommeil et des chronobiologistes, font campagne pour l'abolition de l'heure d'été et de l'heure d'hiver, car ces changements d'heure ont un impact très négatif sur la santé. « La seule option bénéfique pour la santé est d'opter pour l'heure d'hiver, souligne le Dr Inge Declercq, neurologue. Et mieux encore : une heure plus tôt que notre heure d'hiver actuelle, ce qui nous permettrait de coller à l'heure solaire et de vivre selon des horaires plus naturels. »

smartphone. Faites plutôt quelque chose d'ennuyeux ou d'inutile, qui vous donnera envie de vous rendormir. Lorsque vous sentez le sommeil revenir, retournez vous coucher avec des pensées positives. »

5

## ÉVITEZ LES CHANGEMENTS DE FUSEAUX HORAIRES

Si vous partez en vacances dans un autre fuseau horaire, mettez-vous tout de suite à l'heure locale. « Réglez votre montre à l'heure de votre destination dès le départ et adaptez-vous sans attendre à l'heure locale. Dormez, levez-vous, prenez votre petit-déjeuner... en fonction du nouveau fuseau horaire. C'est le moyen le plus rapide pour vous adapter mentalement et physiquement. Le petit-déjeuner a un effet qu'il ne faut pas sous-estimer sur l'horloge biologique. Comme la lumière du jour, c'est un repère temporel important, qui donne à l'organisme le signal que la journée commence. »

6

## MANGEZ À HORAIRES RÉGULIERS

Mangez au moins deux heures avant votre heure d'endormissement. Sans quoi la digestion risque de perturber votre sommeil. « Si vous dînez plus tard, ce qui est plus fréquent en été, optez pour des petites portions et un repas plus léger. Les aliments les plus digestes avant d'aller dormir sont les salades, les poissons gras, les légumes, les fruits d'été, les yaourts, les flocons d'avoine, etc. Et, non, le lait n'aide pas à mieux dormir ! Avant, on pensait que le lait des vaches traites la nuit contenait plus de mélatonine, mais ce n'est plus le cas. Au contraire, les protéines du lait sont plus difficiles à digérer. »