

DOSSIER SPÉCIAL

Retrouver un sommeil naturellement réparateur



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

Retrouver un sommeil naturellement réparateur

Le sommeil, au même titre que notre alimentation, est une clé absolument essentielle de notre santé. L'énergie de notre corps devient disponible pour des tâches indispensables de défense, de maintenance, de restauration, de réparation... mais aussi de croissance, chez l'enfant, de mémoire, et ce à tout âge ! Pourtant, bien dormir, et parfois même tout simplement dormir, est aujourd'hui plus que jamais un chemin semé d'embûches. Dans nos sociétés modernes, où la technologie, la vitesse et le stress se taillent une part grandissante de nos existences, la qualité et la quantité de sommeil diminuent au point d'altérer notre quotidien et de favoriser le développement de maladies graves. Vous trouverez dans ce dossier tous nos conseils pour retrouver ou améliorer naturellement le sommeil, sans recours aux somnifères et à leur cortège d'effets secondaires.

Sommaire

1. Le sommeil... et ses troubles	03
<i>Qu'est-ce que le sommeil ?</i>	03
<i>Qu'est-ce qui régule le sommeil ?</i>	03
<i>Les phases du sommeil</i>	04
<i>Pourquoi peut-on se réveiller fatigué ?</i>	04
<i>Les troubles du sommeil</i>	05
2. Les solutions naturelles pour retrouver le sommeil	07
<i>11 mesures de base pour mieux dormir</i>	07
<i>Des plantes pour mieux dormir</i>	08
<i>Les compléments alimentaires</i>	09
<i>Les meilleures huiles essentielles pour assurer son sommeil</i>	11
<i>Les ressources méconnues de la sieste</i>	11

1. Le sommeil... et ses troubles

Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil peut se définir comme un état modifié de conscience, en opposition à l'état de veille. Il est régulé par le cerveau qui en détermine la durée, la qualité ainsi que le rythme « jour-nuit ». Pendant le sommeil, on enregistre schématiquement deux périodes d'activité cérébrale : une activité ralentie qui correspond au sommeil lent, et une activité intense qu'on retrouve dans le sommeil paradoxal. Le sommeil se compose d'une alternance de ces phases, pendant 4 à 5 cycles d'environ 90 minutes.

Qu'est-ce qui régule le sommeil ?

L'horloge biologique à l'origine du rythme « jour-nuit » est influencée à la fois par des facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux, comme les variations de la luminosité et les rythmes de la vie sociale. C'est la rétine de l'œil, sensible au degré de luminosité, qui relaie sans cesse l'information jusqu'à la glande cérébrale, l'épiphyse (glande pinéale) qui sécrète la mélatonine. Quand la luminosité décroît, la production de mélatonine augmente et, a contrario, une lumière intense en fin de journée en empêche la production, ce qui retarde l'endormissement. Sa sécrétion augmente avant le coucher avec un pic de sécrétion atteint entre 2 et 4 heures du matin. Voilà pourquoi l'utilisation, le soir, d'écrans rétro-éclairés comme les smartphones, les

tablettes, et bien entendu les écrans d'ordinateur et de télévision peuvent perturber le réglage de l'horloge biologique. Cette hormone aux actions polyvalentes pourrait prévenir le diabète, l'hypertension artérielle, renforcer le système immunitaire et ralentir la maladie de Parkinson.

Mais le ballet des hormones dans notre organisme est très complexe. D'autres substances cérébrales moins connues sont en effet impliquées dans le sommeil et sont actuellement étudiées par les chercheurs. Il s'agit de l'histamine, impliquée dans la lutte contre la narcolepsie (l'envie constante de dormir), l'orexine et l'adénosine. Cette dernière se cumule dans le cerveau jusqu'à ce qu'elle déclenche le sommeil. Mais attention, l'adénosine se trouve inhibée par quelques plantes alimentaires réputées excitantes, comme le thé, le café, le cacao et le cola qui bloquent ses récepteurs cérébraux.

Cœur et sommeil

Des chercheurs norvégiens ont récemment évalué que, selon l'ampleur des troubles du sommeil, il existait un accroissement du risque de crise cardiaque dans une fourchette de 27 à 45 %. Une étude américaine réalisée en 2007 indique qu'une diminution de la durée de sommeil parmi des sujets dormant habituellement entre 6 et 8 heures a entraîné une augmentation de 110 % des risques de décès d'origine cardiovasculaire.

Les phases du sommeil

Une nuit réparatrice est en moyenne constituée de 8 heures de sommeil, bien que les besoins puissent varier d'une personne à l'autre. Ce modèle correspond à un temps de repos pris en une seule fois au cours des 24 heures. Lorsqu'on décortique sa structure, on constate qu'il se décompose en cycles d'une durée de 90 à 110 minutes, qui s'enchaînent et se répètent en général de 4 à 6 fois.

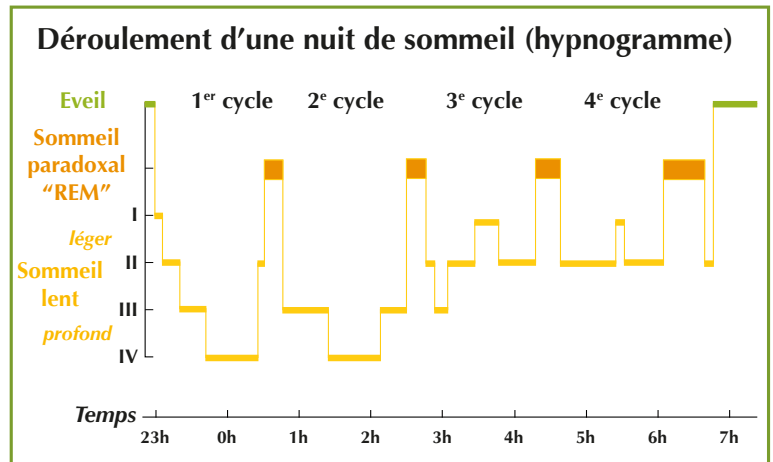
Un cycle comporte 4 stades de sommeil distincts, caractérisés par une activité cérébrale propre, détectables par électroencéphalogramme. Chacun de ces stades représente une étape où le dormeur s'enfonce de plus en plus profondément dans le sommeil.

Il est probable que cette succession de phases se mette en place lorsque l'environnement est calme, sans danger imminent. Ainsi, plus l'environnement semble favorable à la détente, plus nous sombrons dans un sommeil profond, réparateur de fonctions cérébrales et physiques endommagées dans la journée.

Le premier stade correspond ainsi à un sommeil très léger, une transition entre l'état de veille et de sommeil, qui ne dure que 5 à 10 minutes. La respiration devient régulière, les muscles se détendent, et si quelques mouvements oculaires sont encore visibles, ils s'éteignent au cours de la seconde phase, le sommeil confirmé. À cette étape, le dormeur perçoit encore son environnement ; nous sommes ainsi en mesure de détecter un mouvement, un bruit alarmant et de réagir rapidement en cas de besoin. Si rien ne menace le dormeur, il peut accéder au troisième stade de sommeil, le sommeil profond ou « delta », qui permet à son organisme de récupérer plus profondément ; ses rythmes respiratoire et cardiaque sont au ralenti. Le repos maximal lui est offert par le quatrième et dernier stade, le sommeil paradoxal ou REM (Rapid Eye Movement). Il est caractérisé par une activité cérébrale intense et des mouvements oculaires rapides, associés à une paralysie musculaire.

La respiration est irrégulière et le rythme cardiaque s'accélère, les rêves sont très présents.

Voici en image le déroulement des cycles du sommeil eu cours d'une nuit classique chez un homme adulte :



Pourquoi peut-on se réveiller fatigué ?

Si le réveil survient de façon inopinée en cours de déroulement d'un cycle de sommeil, les sensations vont différer en fonction du stade atteint. Lorsqu'il se produit en plein stade de sommeil lent profond ou de sommeil paradoxal, il s'accompagne d'une sensation de léthargie et de mal être. Et c'est bien compréhensible puisque nous étions dans un état de détente très profond, loin de la réalité ! Cette inertie du sommeil prend parfois des dizaines de minutes, voire plus d'une heure à se dissiper.

En revanche, si l'on se réveille au cours des stades de sommeil léger (les deux premières phases), la vigilance est quasi immédiate. À tel point que dans certaines expériences, 50 % à 80 % des personnes réveillées au cours de ces stades ont l'impression de n'avoir presque pas dormi. Pourtant, ces deux phases de sommeil sont les phases où s'opère l'essentiel du repos psychique ; alors que les deux phases profondes ont un effet plus marqué sur le repos physique.

Les troubles du sommeil

Plus de 4 Français sur 10 sont touchés par des troubles du sommeil. 16 % souffrent de troubles du rythme du sommeil. La durée moyenne du sommeil s'est réduite d'une heure en 50 ans, de deux heures pour les adolescents. Ce raccourcissement, et les troubles du sommeil, touchent des enfants de plus en plus jeunes. 22 % des Français sont insomniaques. Pareillement, une proportion de plus en plus significative d'enfants sont touchés par ce phénomène. Plus on avance en âge, plus on est sujet à l'insomnie : 50 % des seniors sont concernés. De plus, les études montrent que 15 % des seniors qui ne se plaignent pas d'insomnie souffrent en fait de troubles du sommeil. La ménopause, le syndrome prémenstruel (hyperoestrogénie et insuffisance lutéale) et l'andropause augmentent les risques de troubles du sommeil. 5 à 7 % de la population générale souffre d'apnées du sommeil (15 % après 70 ans) et 8,4 % présente un syndrome des jambes sans repos dont 2 % de formes sévères et très sévères.

Voici les huit types de troubles du sommeil que l'on distingue :

1. difficultés d'endormissement principalement liées à la tension pulsionnelle élevée

2. réveils nocturnes liés le plus souvent au stress, au surmenage, à de l'anxiété

3. réveils précoces, associés à la dépression

4. décalages horaires, dûs :

- › à l'éclairage artificiel/manque de lumière naturelle
- › à l'exposition tardive aux écrans
- › à des activités/émotions trop intenses en fin de journée
- › au travail de nuit
- › aux changements de fuseaux horaires
- › aux perturbations de l'adolescence
- › au *seasonal affective disorder* (SAD) ou dépression saisonnière – un trouble qui se déclare à l'automne avec la baisse de luminosité associant tendance

dépressive à tonalité sérotoninergique, accompagné parfois de troubles du comportement alimentaire et d'hypersomnie

- › à des facteurs génétiques
- › à une combinaison de ces facteurs

5. sommeil non récupérateur, ce qui peut être lié à :

- › des dîners trop copieux, trop protéinés, trop d'alcool
- › le tabac
- › des intolérances alimentaires (l'intolérance au lait de vache est une des premières causes d'insomnie chez le nourrisson)
- › des activités trop intenses en fin de journée
- › la prise d'hypnotiques qui suppriment les phases de récupération actives du sommeil
- › une apnée du sommeil
- › un manque d'aération de la chambre
- › un environnement défavorable (bruit, chaleur/froid, sécheresse/humidité...)
- › un syndrome des jambes sans repos

6. Les hypersomnies (durée excessive de sommeil) et la **narcolepsie**

7. Les parasomnies (comme le somnambulisme, qui touche 17 % des enfants et 4 % des adultes)

8. Les troubles du sommeil iatrogènes, c'est-à-dire engendrés par la consommation de médicaments. Ces derniers sont nombreux à altérer le sommeil :

- › les stimulants des catécholamines comme la caféine
- › les inhibiteurs de la sécrétion de mélatonine, en particulier les bêta-bloquants.
- › Les diurétiques, qui font se lever la nuit pour uriner.

Les troubles du sommeil peuvent aussi être associés (« co-morbidité ») à des pathologies, par exemple la fibromyalgie et autres syndromes algiques, l'arthrose évoluée, des pathologies inflammatoires, des insuffisances respiratoires, des cancers, des pathologies mentales, etc., dont ils aggravent les conséquences et en réduisent les capacités de guérison.

Ne fermez pas les yeux sur les dangers des somnifères

Les Français sont parmi les premiers consommateurs au monde de somnifères : ils en utilisent 3 à 5 fois plus que les autres peuples européens. La consommation est particulièrement élevée chez les personnes âgées : aujourd'hui, en France, près d'un tiers des personnes de plus de 65 ans, soit près de 3,5 millions de personnes, et près de 40 % des plus de 85 ans consomment de façon régulière des somnifères. Or, plus de la moitié de ces traitements ne seraient pas utiles, car les vraies insomnies sont rares chez ces personnes. Cette consommation n'est pas sans danger. Une étude américaine publiée par le *British Medical Journal Open* rapporte que les hypnotiques, même pris très occasionnellement, induiraient une augmentation de la mortalité : « À partir de 18 prises de ces médicaments sur une année, le risque de décès prématuré est multiplié par 3,5 ». Ce risque augmenterait avec la quantité d'hypnotiques consommés. En effet, entre 18 et 132 prises par an, le risque de décès serait quadruplé, voire quintuplé au-delà de ce chiffre. Les utilisateurs d'hypnotiques à hautes doses verraient également leur risque de cancers – tous types confondus – accru de 35 %.

On enregistre en moyenne 2,2 fois plus de troubles du sommeil que chez les témoins chez les personnes souffrant de :

- pathologies cardiovasculaires
- d'hypertension
- de diabète
- d'ulcère de l'estomac
- d'arthrose
- de migraine
- d'asthme
- de bronchopathies obstructives
- de maladies neurologiques
- de syndrome prémenstruel.

Bien dormir, c'est bon pour l'insuline !

L'insuline est l'hormone qui stabilise le taux de sucre dans notre sang. Un dérèglement de sécrétion de cette hormone peut conduire au diabète de type 2.

Une équipe de chercheurs a étudié la résistance à l'insuline chez huit chiens, avant et après six mois d'une alimentation riche en graisses. Les résultats ont montré que la privation de sommeil pendant une seule nuit réduisait leur sensibilité à l'insuline de 33 % alors qu'un régime riche en graisses pendant 6 mois la réduisait de 21 %. Ainsi, une seule nuit sans sommeil aurait des effets similaires sur l'insuline que 6 mois d'un régime riche en graisses ! En outre, la privation de sommeil conduit souvent à manger davantage, ce qui augmente le risque de maladies métaboliques. En bref, dormir suffisamment est important pour maintenir une glycémie stable et réduire les risques de diabète et d'obésité.

2. Les solutions naturelles pour retrouver le sommeil

11 mesures de base pour mieux dormir

1. Dormez dans le noir total, ou aussi complet que possible. Lorsque la lumière frappe vos paupières, elle interrompt la production de sérotonine et mélatonine (l'hormone du sommeil), en perturbant le rythme circadien de la glande pinéale (qui gère votre horloge biologique). Si vous devez vous lever la nuit pour aller aux toilettes, essayez de ne pas allumer la lumière. Si c'est trop risqué, mettez une veilleuse dans vos toilettes.

2. Pas de télévision juste avant de vous coucher. Mieux encore, pas de télévision dans votre chambre. Mieux encore, pas de télévision dans votre maison ! La télévision excite trop le cerveau. Elle perturbe aussi la glande pinéale, pour les mêmes raisons que ci-dessus. Surtout, la télévision et Internet vous font très facilement aller au lit une ou deux heures plus tard que vous n'auriez dû.

3. Dormez dans une atmosphère fraîche, pas plus chaude que 18°C. Bien des maisons sont trop chauffées, en particulier à l'étage, dans les chambres à coucher. Cependant, en-dessous de 15°C, vous serez sans doute gêné par le froid, à moins de porter un bonnet de nuit.

4. Allégez vos couvertures et portez des chaussettes pour compenser et vous tenir au chaud. Étant la partie la moins bien irriguée du corps, les pieds sont souvent les premiers à se refroidir. Or, dès que vous avez trop froid,

vos corps se met à bouger pour se réchauffer. Il y a un risque de se réveiller et la qualité de votre sommeil décroît. Une étude a montré qu'avoir les pieds au chaud augmente la qualité du sommeil.

5. Eloignez votre réveil et les autres appareils électriques de votre lit. Leurs bruits et les diodes qui clignotent peuvent vous perturber. Et regarder les chiffres sur votre réveil (2 h, 3 h 15, 4 h...) ne peut qu'ajouter à vos angoisses.

6. Réservez votre lit pour... dormir. Si vous êtes habitué à regarder la télévision ou travailler au lit, cela peut augmenter vos difficultés à vous détendre et vous endormir. Donc, évitez ces activités dans votre lit.

7. Envisagez de faire lit à part, ou même chambre à part pour les cas extrêmes. De récentes études indiquent que, pour de nombreuses personnes, partager son lit avec quelqu'un peut fortement perturber le sommeil, surtout si l'autre personne a un sommeil agité, se lève la nuit, ou ronfle. Le Dr Neil Stanley, spécialiste du sommeil à l'Université de Surrey (Angleterre), conseille fortement de faire chambre à part. Il rappelle que l'habitude de dormir à deux dans la même chambre ne s'est imposée que depuis la révolution industrielle, lorsque les populations se sont installées dans les villes où l'espace coûtait cher. À l'époque romaine, le lit conjugal ne servait pas pour dormir, mais pour... vous avez deviné la fin.

8. Faites régulièrement de l'exercice physique. Une étude de la Stanford Medical School a constaté que, après un programme de 16 semaines d'exercices physiques modérés, les sujets étudiés s'endormaient en moyenne 15 mn plus tôt et dormaient 45 mn de plus. Cependant, ne faites pas d'exercice juste avant d'aller dormir car cela vous maintiendrait éveillé.

9. Ne mangez pas de sucreries juste avant d'aller dormir. Non seulement cela peut provoquer de la nervosité, mais cela peut entraîner aussi au bout de quelques heures une hypoglycémie qui vous réveillera. En revanche, vous pouvez prendre une nourriture bien protéinée quelques heures avant de dormir. Cela vous aidera à produire de la mélatonine (hormone du sommeil).

10. Couchez vous toujours à la même heure.

11. Envisagez une thérapie cognitive et comportementale (TCC) si vos problèmes d'insomnie persistent. Une étude réalisée par l'Université de Bergen, en Norvège, a conclu que les TCC sont plus efficaces que les somnifères. En six semaines de traitement, les personnes insomniaques qui ont suivi cette thérapie ont augmenté leur temps de sommeil effectif de 81,4 % à 90,1 %. De plus, elles avaient des phases de sommeil profond plus longues et se réveillaient moins souvent que les deux autres groupes témoins (dont l'un recevait un somnifère de zopiclone, et l'autre un placebo).

Des plantes pour mieux dormir

1. L'aubépine pour détendre votre corps

Déjà utilisée dans la Grèce antique, l'aubépine est aujourd'hui recommandée partout en Allemagne. Elle contient des flavonoïdes et des procyanidines qui agissent comme antioxydants et régularisent le rythme cardiaque. C'est la conclusion rendue par le groupe Cochrane qui a fait la synthèse d'études cliniques menées sur des milliers de sujets soignés à

l'aubépine. L'aubépine vous aide à vous détendre en soulageant votre cœur – surtout si vous faites de l'hypertension. Votre rythme cardiaque diminue, votre respiration ralentit. Votre corps est alors au repos, ce qui favorise l'endormissement.

2. Le tilleul comme sédatif

Depuis toujours, les fleurs de tilleul sont consommées en infusion contre la fatigue nerveuse et l'insomnie. Autrefois, on faisait prendre un bain d'eau infusée au tilleul aux enfants surexcités pour les calmer avant de dormir. Le tilleul agit, tout comme l'aubépine, sur le système cardiaque : en empêchant l'hypercoagulation sanguine et le rétrécissement des artères.

3. La valériane améliore la qualité du sommeil

La valériane est recherchée pour ses racines. De nombreuses études ont démontré l'activité de la valériane sur le système nerveux central : elle est relaxante, sédative et spasmolytique – c'est-à-dire qu'elle agit contre les spasmes musculaires. La valériane réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Ceci a été démontré par une étude contrôlée par placebo. Le groupe recevant de la valériane a rapporté une accélération de l'endormissement. Par ailleurs, des enregistrements des ondes cérébrales pendant le sommeil ont confirmé que la valériane améliorerait la structure du sommeil. Il est nécessaire de prendre la valériane pendant au moins 2 à 3 semaines avant d'en ressentir les effets.

4. L'eschsoltzia

L'eschsoltzia appartient à la famille du pavot. Cette plante contient de nombreux alcaloïdes. Traditionnellement employée dans les cas de nervosité s'accompagnant de troubles du sommeil et d'anxiété, elle raccourcit les délais d'endormissement. Cet emploi traditionnel est confirmé par des études qui montrent un effet sédatif, inducteur de sommeil et anxiolytique.

Les compléments alimentaires

Le tryptophane (L-tryptophane) et le 5 hydroxytryptophane (5-HTP)

Le tryptophane est un acide aminé. Une fois absorbé, le tryptophane se transforme en 5-HTP puis en sérotonine, le fameux neurotransmetteur apaisant. C'est en le prenant le soir que vous pouvez augmenter la sécrétion de sérotonine qui favorise le sommeil, mais aussi celle de mélatonine puisque la mélatonine est dérivée de la sérotonine. Des essais ont montré que la supplémentation en tryptophane ou en 5-HTP était efficace contre l'insomnie en particulier en améliorant la qualité du sommeil 12.

Attention : ne pas prendre tryptophane et 5-HTP, c'est l'un ou l'autre.

La théanine (L-théanine)

Cette substance présente dans le thé augmente naturellement le niveau de GABA dans le cerveau. On a vu que le GABA est le neurotransmetteur calmant qui conduit au sommeil. La théanine existe sous la forme de compléments alimentaires.

Les vitamines du groupe B, et notamment la vitamine B9

La vitamine B9 (folates) est nécessaire à la fabrication de plusieurs neurotransmetteurs dont la sérotonine, une hormone impliquée dans le sommeil et dans l'humeur. Les personnes dépressives ont généralement un taux bas de sérotonine dans le cerveau de même qu'elles présentent des taux de folates bas. En leur donnant un supplément, les médecins constatent souvent une amélioration de leur état de santé.

Suggestions d'utilisation

En cas de réveil précoce

- Magnésium (300 à 600 mg) -Valériane (600 mg d'extrait titré à 0,8 % d'acide valérénique)

En cas de difficultés d'endormissement

- Eschscholtzia : 600 à 1 200 mg de poudre totale des parties aériennes fleuries ou 100 à 200 mg d'extrait sec titré à 0,4 à 0,8 % de californidine

- L-théanine : 100 mg après le repas, 100 à 300 mg au coucher

En cas de réveils nocturnes

- Complexe de vitamines B comprenant de la vitamine B9 (400 µg/j)

- Tryptophane : 1000 à 2000 mg loin du dîner ou 5-HTP : 50 à 100 mg au moment du coucher.

Deux conseils du Pr Joyeux pour vous endormir

1. Les produits de la ruche efficaces, sans danger et délicieux

Une demi-heure avant le coucher, déposer un peu de miel dans les creux sous la langue, sans avaler. L'absorption se fera sous la langue. Le fructose du miel (surtout d'acacia ou de châtaignier) va déclencher la salivation qui va liquéfier le miel, lequel va descendre tranquillement vers l'œsophage. Pas de risque de carie.

Les oligoéléments dont zinc, cuivre, lithium, et surtout le Tryptophane sont absorbés sous la langue. Le Tryptophane est un acide aminé essentiel que le corps ne peut fabriquer et qui est contenu en petite quantité dans le miel. Il est à la base de la formation d'un neurotransmetteur, la sérotonine, puis de la mélatonine, qui favorisent la détente et l'endormissement. Point besoin de médicaments, sous forme de Tryptophane ou de Mélatonine. En plus si vous avez pris de la gelée royale le matin comme stimulant, elle agira encore le soir grâce, elle aussi, au Tryptophane. J'explique l'intérêt pour la santé de tous les produits de la ruche dans le livre « Les Abeilles et le chirurgien » (2^{ème} édition, Le Rocher 2014).

2. L'Omégachoco, à raison de quelques carrés entre la gencive et la joue.

L'Omégachoco est un chocolat que je recommande également pour prévenir Alzheimer. Il allie du cacao bio à 70 % de concentration et les oméga-3 présents dans la graine de lin. Les insomniaques retrouvent le sommeil en mangeant 4 à 6 carrés d'Omégachoco le soir, une heure avant le coucher.

Il existe en effet une relation positive entre le taux de sérotonine et le taux d'acides gras essentiels, les oméga-3. Les acides gras oméga-3 réduisent la production de certaines substances par l'organisme, comme les prostaglandines. En excès, ces dernières contribuent au vieillissement des neurones et nuisent à la transmission des messagers chimiques du cerveau. Cela peut évidemment perturber le sommeil.

À noter que pour maximiser l'effet des oméga-3 dans l'organisme, il faut éviter l'excès d'oméga-6, d'acides gras saturés et de gras trans. Donc, n'oubliez pas avant de vous endormir de placer au moins un demi-carré d'Omégachoco entre la gencive et la joue. Vous vous endormirez doucement, votre palais des saveurs envahi des 7 molécules formidables de ce chocolat, en plus des oméga-3 :

- la Théobromine = euphorisant ;
- la Théophylline pour la respiration ;
- la Sérotonine, neurotransmetteur du sommeil et du bien-être ;
- la Phényléthylamine et la Tyramine qui stimuleront l'activité cérébrale de vos rêves ;
- le Salsolinol antidépresseur ;
- l'Anandamide qui signifie en Sanscrit « béatitude » .

Les meilleures huiles essentielles pour assurer son sommeil

Les huiles essentielles sélectionnées pour corriger les troubles du sommeil contiennent deux classes biochimiques particulières, celle des esters aromatiques, avec l'acétate de linalyle en chef de file, et celle des alcools monoterpéniques avec le linalol. Ces molécules biochimiques freinent notre système nerveux dit «sympathique», responsable de la mise en éveil du corps. On sait maintenant que l'acétate de linalyle et le linalol sont des régulateurs puissants du système nerveux autonome, facilitant toujours l'apaisement et l'endormissement. On utilise volontiers les voies respiratoires et la peau pour profiter au maximum de leurs fragrances aromatiques, car leur pénétration dans l'organisme par ces voies est plus rapide que par voie orale.

Aucune contre-indication à ce jour pour ces deux huiles essentielles qui peuvent même être employées pendant la grossesse et chez les jeunes enfants.

- Dans le bain : prendre un bain pendant 20 minutes est relaxant et soulage des tensions dues au stress. Pour ne pas retarder l'endormissement, l'eau doit être à une température située entre 35 et 38°. Les HE ne se mélangent pas directement dans l'eau, utilisez une base de savon liquide ou un dispersant dans lequel vous diluerez 15 à 20 gouttes d'HE citées plus haut au choix. Mélangez bien avant de verser dans l'eau du bain.
- Dans un diffuseur électrique : diffusez dans la chambre 15 à 30 minutes avant le coucher un mélange à parts égales d'HE de mandarine et de lavande.
- En application : au moment du coucher, appliquez 3 gouttes d'HE de ravintsara pure sur la face interne des poignets et respirez profondément la fragrance plusieurs fois de suite. Vous pouvez ensuite ajouter 5 gouttes sur des points stratégiques du corps comme le plexus solaire ou la plante des pieds.

- En massage : dans un récipient, versez une cuillère à café d'huile végétale (noyaux d'abricot, amande douce ou autre) et ajoutez 10 gouttes d'HE de mandarine, 10 gouttes d'HE de ravintsara et 10 gouttes de lavande vraie. Demandez à votre partenaire de masser le mélange obtenu le long de la colonne vertébrale.

Les ressources méconnues de la sieste

Notre façon de dormir « d'un trait », appelée sommeil monophasique, est une évolution culturelle récente. Observez vos animaux de compagnie, qui dorment plusieurs fois par jour, ou même un bébé, qui répartit naturellement ses (nombreuses) heures de sommeil en différentes plages au cours de la journée : c'est ce que l'on appelle le **sommeil polyphasique**. Ce type de sommeil est une nécessité pour l'être humain plongé dans des conditions exceptionnelles : les marins qui entreprennent des courses en solitaire, des soldats mobilisés pour des opérations spéciales, ou encore les astronautes. Certains des grands hommes qui ont marqué notre histoire auraient été des adeptes de la pratique. La légende raconte que Léonard de Vinci ne dormait que 15 minutes toutes les 4 heures. Soit un sommeil total de seulement 1,5 heure par jour !

Dans notre monde où l'injonction à la performance et à l'activité est très forte, consacrer le tiers de sa vie à dormir peut prendre l'apparence d'une réelle perte de temps. Des recherches montrent cependant la pertinence du fractionnement du sommeil pour la récupération de l'organisme. Claudio Stampi, fondateur de l'Institut de recherche de chronobiologie de Boston qui aide les navigateurs solitaires à gérer leur repos en mer, constate qu'en condition de privation de sommeil, dormir 30 minutes toutes les 4 heures permet de meilleures performances qu'un repos de 3 heures d'affilée. Différentes expériences ont démontré les effets bénéfiques de courtes siestes sur les capacités de mémorisation (jusqu'à 5 fois supérieures !) et de concentration du cerveau.

Amber Brooks et Leon Lack, des chercheurs australiens spécialistes du sommeil à l'université de Flinders, suggèrent qu'une sieste de 15 minutes est idéale...

Pour faire une sieste courte et énergisante, plusieurs conseils :

- Évitez de dormir en position allongée, qui pourrait favoriser la survenue d'un sommeil profond ; installez-vous assis, sur un fauteuil confortable, en posant par exemple votre tête sur vos bras, sur le bureau.
- Buvez une tasse de café juste avant la sieste : la caféine met environ 10 minutes à agir, et ses effets optimum ne sont ressentis qu'après ¼ d'heure au minimum. Ainsi elle ne contrarie pas l'endormissement et exerce ses effets stimulants au réveil.
- Endormez-vous dans un environnement bruyant, il y a fort à parier qu'une perturbation vous réveille rapidement, mais même un micro-endormissement de quelques minutes aura été bénéfique.

- Endormez-vous en tenant un objet métallique à la verticale, au creux de votre main posée sur la table ou le bureau (par exemple une règle) ; lorsque vos muscles se relâcheront fortement au cours du stade 2, l'objet ne tiendra plus verticalement et tombera sur le côté : le bruit vous réveillera alors au bon moment !

Il est également indispensable de choisir le bon moment pour dormir. Nos cycles de veille et sommeil sont calés sur un rythme circadien, c'est-à-dire basé sur 24 heures. Les niveaux de vigilance et notre température corporelle sont plus faibles la nuit, ce qui nous invite au sommeil. Mais dans la journée, on constate également l'existence d'une période d'hypovigilance, située entre 13 et 15 heures, soit après déjeuner. Le moment idéal pour la sieste flash ! Suffisamment éloigné du repos nocturne pour ne pas en altérer sa qualité.

La sieste apparaît ainsi comme une façon d'optimiser ses capacités, bien loin de l'image d'oisiveté qu'on pourrait lui prêter.

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe

Dossier spécial :

Retrouver un sommeil naturellement réparateur

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Jean-Marc Dupuis

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF