

Les bienfaits du sommeil

POUR NE PLUS COMPTER LES MOUTONS

José GÉRARD

Beaucoup d'hommes et de femmes sont aujourd'hui fâchés avec le sommeil. Pourtant, dormir bien et suffisamment est un élément essentiel pour atteindre l'équilibre intérieur et le bien-être.



Plus facile de s'y retrouver dans l'éventail de conseils pour atteindre le bien-être ! Chacun possède sa recette pour parvenir à un équilibre serein entre corps, âme et esprit. Certains ne jurent que par la méditation de pleine conscience, d'autres par le yoga ou le zen. La pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique, une alimentation saine et équilibrée, l'apprentissage de la gestion des émotions peuvent aussi aider ceux qui cherchent comment mieux se sentir vivants. La Journée internationale du sommeil, organisée pour la dix-neuvième fois en mars dernier, rappelait, pour sa part, que le sommeil compte parmi les dimensions essentielles de la santé et du bien-être.

LE BELGE DORT MAL

Comme les habitants des autres pays occidentaux, les Belges ont des problèmes avec le sommeil. C'est ainsi que presque dix pour cent d'entre eux consomment des somnifères, soit environ un million deux cent soixante mille pilules chaque jour. Une aubaine pour les rentrées financières des firmes pharmaceutiques, puisque la benzodiazépine, la molécule la plus souvent prescrite, engendre assez vite une dépendance.

En outre, selon une enquête réalisée par Newpharma, ce sont également dix pour cent de Belges qui estiment dormir suffisamment, mais trois quarts d'entre eux reconnaissent souffrir d'insomnie. En témoigne le différentiel de temps de sommeil entre la semaine et le week-end, qui peut aller jusqu'à 2h30 chez les plus jeunes, pour 1h30 chez les trente-cinq à cinquante-quatre ans, alors qu'il est de seulement douze minutes chez les soixante-cinq à septante-cinq ans. Or, le fait de dormir trop peu augmente le double risque de devenir plus irritable et de se concentrer moins facilement. Cela amène aussi à manger plus gras et plus sucré pour se donner un coup de fouet. D'où des problèmes d'obésité, de diabète, d'hypertension, de dépression et d'anxiété.

Quant à la tendance à se lever deux heures plus tôt pour méditer et lire, notamment prônée par le best-seller *Miracle Morning* de Hal Elrod, elle n'est pas recommandée par tous les spécialistes du bien-être. Pour la neurobiologiste Joëlle Adrien, présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance français (INSV), cela « revient tout bonnement à

se priver de sommeil pour ceux et celles dont la fenêtre de sommeil se situe plus tard. C'est probablement gratifiant de se dire que l'on va faire plein de choses alors que les autres dorment encore. Mais cette ivresse de performance peut faire oublier que l'on va en payer les conséquences plus tard dans la journée. À long terme, cela rend plus vulnérable à toutes sortes de maladies ».

LA FAUTE À DESCARTES

Pourquoi le sommeil pose-t-il un problème à de plus en plus de gens ? Cette année, La Journée internationale du sommeil a mis en évidence son lien avec les modes de vie. En France, par exemple, une enquête de l'INSV a pointé l'influence néfaste du stress généré par la vie contemporaine. La pression sur la rentabilité dans le travail, par exemple, instaure un climat qui va presque jusqu'à inciter à considérer que dormir est une perte de temps. L'enquête relève aussi le manque d'activité physique, la sédentarité et le peu de temps en plein air.

Mais un autre coupable bien actuel est également montré du doigt : le temps passé devant les écrans. Les hommes et les femmes d'aujourd'hui restent en moyenne cinq heures par jour devant les smartphones, tablettes ou télévisions dont la lumière bleue fatigue le cerveau et perturbe la qualité du sommeil. Surtout lorsque l'exposition à l'écran a lieu juste avant le coucher, voire dans le lit lui-même.

Dans *Le sommeil ami de l'homme*, Maryvonne Gasse mentionne une cause d'ordre culturel qu'elle attribue à Descartes et à son « *Cogito ergo sum* » (« *Je pense donc je suis* »). Puisqu'une personne est identifiée au fait de penser, cela conduit chez lui à une survalorisation du mental au mépris du corps. Cette dissociation de l'âme et du corps brise l'unité de la personne. La journaliste française va même jusqu'à suggérer que le déclin de la foi en Dieu provoquerait des troubles du sommeil. « *Ni Dieu ni maître ! En refoulant la transcendance, écrit-elle, on a brisé le socle de l'autorité et de la hiérarchie, à la faveur d'un égalitarisme plat qui ne stimule personne, mais creuse le lit d'une dialectique destructrice et empêche de construire sa personnalité en même temps que tisser des liens avec autrui. D'où ce sentiment de solitude qui isole tant de contemporains et les replie dans l'hébétéude et l'abattement.* »



REPOS PAISIBLE.
Une manière de rencontrer la sagesse.

CONNAIS-TOI TOI-MÊME

« Sans ouverture spirituelle, précise-t-elle, ils courent le risque d'implorer sous le poids des doutes, du mal-être, de l'anxiété, avec la plupart du temps, une altération du sommeil, des difficultés d'endormissement, des nuits agitées et de mauvais réveils. Car une société qui refuse la transcendance expose non seulement ses membres au risque de la dépression, mais s'y condamne elle-même tout entière, comme par contagion, chacun tirant vers les bas et y entraînant les autres dans une conspiration tacite et maléfique. »

« Une société qui refuse la transcendance se condamne à la dépression. »

Ce diagnostic sans doute un peu « audacieux » et qui n'engage que l'auteure, présente au moins le mérite d'insister sur le lien entre bien-être, sommeil et contexte culturel plus général.

Pour pallier ce désamour contemporain avec un sommeil réparateur, Joëlle Adrien préconise tout d'abord une autoanalyse. Chacun devrait commencer par connaître son propre rythme et identifier ses besoins en sommeil. « On recommande de choisir une période sans contraintes horaires, explique-t-elle. Idéalement la deuxième semaine de vacances, car on considère que la première va être destinée à rattraper la dette de sommeil accumulée pendant les semaines de travail. Si l'on passe des vacances calmes, on peut s'apercevoir au bout de quelques jours que l'on s'endort et se réveille spontanément à peu près toujours à la même heure. Si l'on se sent en forme

dans la journée, cela signifie qu'on a identifié notre durée de sommeil optimale. »

Une fois ce temps de sommeil idéal déterminé, reste à suivre les conseils classiques. Les spécialistes du sujet recommandent généralement de s'efforcer de maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers, de veiller à une exposition suffisante à la lumière et à une activité physique régulière, d'éviter l'alcool et les repas trop copieux le soir, d'éteindre les écrans une heure avant le coucher. Ceux dont le quotidien est très stressant devront peut-être y ajouter une initiation à la méditation de pleine conscience ou à la sophrologie afin de se vider l'esprit au moment du coucher. Enfin, pour certains, une consultation médicale permettra de cerner d'éventuels facteurs perturbants, comme les apnées du sommeil.

Au bout du compte, tout un chacun devrait pouvoir faire sienne l'affirmation de Maryvonne Gasse : « Pour bien vivre, il faut bien dormir. Mais pour bien dormir, il faut bien vivre, bien remplir sa tête, bien ouvrir son cœur, bien gérer son temps. C'est une sagesse, une discipline, un travail sur soi, toujours à reprendre et à perfectionner. » ■



Maryvonne GASSE, *Le sommeil ami de l'homme. Pour en finir avec les mauvaises nuits*, Paris, Salvator, 2019. Prix : 15€. Via L'appel : -5% = 14,25€.

*Au-delà
du corps*



SOUIRE GAGNANT

Sourire à un inconnu est-il la marque d'un manque ou, au contraire, un signe d'intelligence? Cela dépend des pays. Mais, en tout cas, c'est porteur de bienfaits pour soi-même et pour les autres, et ça crée du lien social. Businesswoman devenue traductrice de livres de psy-

chologie positive, Isabelle Crouzet a été « sauvée » par des sourires à deux époques de sa vie. Elle s'est intéressée, sous ses multiples aspects, à ce geste instinctif, gratuit et contagieux, et pourtant trop souvent refoulé. (M.P.)

Isabelle CROUZET, *La force du sourire*, Paris, JC Lattès, 2019. Prix : 12,95€. Via L'appel : -5% = 12,31€.