Les secrets d'une bonne nuit de sommeil

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 11

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832060

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LES RAYMONDISES

Qui aime bien, châtie bien. Tous les mois, notre ange de service Raymond Jan se livre à l'exercice de la critique de notre numéro précédent. Et, on vous le promet, il nous aime beaucoup, énormément, très fort.

Laissez-moi rire!

Ainsi donc Norman Cousins a été le premier, en 1964, à expérimenter une thérapie par le rire, à en croire *Générations Plus* de février, en page 30.

Il est du même pays que ceux qui ont découvert, mais c'est plus récent, que manger des fruits et légumes était bon pour la santé… A priori je pourrais dire que ces Américains me gonflent, puis toute réflexion faite, mes flèches sont envoyées vers nos médias et nous autres pigeons. Quand on sait qu'à Paris, grâce à une découverte américaine, certains samedis matins, il y a des classes d'information pour les parents afin de leur apprendre qu'il peut y avoir dans les assiettes de leurs enfants autre chose que des pâtes et du jambon.

Ce qui me fait décoller, c'est le fait que chaque fois qu'il faut vendre une idée, on commence par nous dire: «Ozétazunis on a découvert que…» et ça marche!

Laissez-moi rire. C'est une façon de parler parce que en fait, j'aurais plutôt envie d'envoyer en enfer ces pseudo-inventeurs.

La thérapie par le rire? Cela fait des lunes que c'est mis en pratique par tous les gens éclairés. Allez demander à ma mère (au ciel, 3e nuage à gauche) ce qu'elle en pense. J'en fus un des premiers bénéficiaires et je vous assure que cela marche. C'était l'époque où, quand tu te payais un gadin dans le jardin, il fallait t'attendre à un joyeux: «Viens ici que je te ramasse!» Aujourd'hui ce sont les gélules antidouleur, l'ambulance et un suivi psychologique.

Revenons à notre rire. Il a une telle importance que je le verrais à l'école au même titre que les maths et la grammaire.

Mais non, on fait tout le contraire. On soigne les maux plutôt que les prévenir. On distrait les malades et les vieux, qui se marrent il est vrai, mais qui sont passifs. Travaillons en amont et mettons bien dans le crâne de tous que l'humour n'est pas le contraire de sérieux. Qu'on ouvre des classes où l'on apprendrait que l'humour est l'huile de toutes les relations humaines. Peut-être même qu'un jour on donnera le prix Nobel du rire à celui qui aura réussi à faire sourire le percepteur d'impôts derrière son guichet, à celui qui fera éclater de rire le contractuel qui a l'intention de verbaliser ou à celui qui déclenchera un fou rire dans un wagon de première classe.

Les secrets d'une bonne **nuit de sommeil**

Un tiers de notre vie se déroule dans les bras de Morphée. Mais ce repos est-il de qualité? Vrai ou faux. A vous de le découvrir.

Une nuit parfaite compte huit heures

✗ Huit, sept ou six heures, peu importe. Ce qui compte, c'est la sensation de s'être bien reposé. Il y a cent ans, un adulte dormait en moyenne neuf heures par jour, contre six à sept actuellement. Les besoins sont dictés par des rythmes propres à chacun. Une certitude: le manque de sommeil répété accélère le processus de vieillissement, une prise de poids et une diminution des capacités du cerveau.

Les heures d'**avant minuit comptent double**

✗ L'instant du coucher n'a pas d'importance. Avant ou après, peu importe. En revanche, les premières heures de sommeil sont effectivement les plus réparatrices. Le cerveau se met véritablement au repos, et tout le corps tourne au ralenti. C'est pendant cette phase que l'organisme fabrique l'hormone de croissance qui permet de reconstruire les cellules musculaires.

Un bon dormeur ne se réveille jamais

✗ Chacun se réveille entre huit et dix fois par nuit. D'une durée de quelques minutes, ces microréveils ne laissent en théorie aucun souvenir. Ces coupures seraient des reliquats d'un réflexe de protection de l'espèce. L'homme s'assurait ainsi qu'aucun danger ne le menaçait. Ce phénomène n'a évidemment rien à voir avec les insomnies dont les causes peuvent être multiples.

les lève-tards travaillent plus

✓ L'heure du réveil n'a aucun rapport avec la productivité des uns et des autres. Au contraire, des experts ont montré que les travailleurs très matinaux connaissent souvent un fléchissement des capacités intellectuelles dix heures et demie après leur réveil. Alors que les oiseaux de nuit ne semblent pas avoir de coup de mou. De fait, les horaires du coucher auraient plus avoir avec les gènes. Certains individus éprouvent plus de fatigue dans la journée et se mettent donc au lit de bonne heure.

Ne pas dormir **rend fou**

✗ Aucun risque de finir à l'asile en cas de manque ou de privation de sommeil. La trop fameuse CIA utilise pourtant cette méthode et autorise ses spécialistes à tenir éveillé un suspect jusqu'à 180 heures. Effectivement, les victimes finissent par être victimes de troubles visuels et intellectuels. Mais elles sont censées pouvoir s'en remettre. Dans le genre record de l'absurde, un étudiant américain a tenu onze jours sans dormir en 1965. Cela dit, les gens qui passent très peu de temps au lit (moins de 4 heures) auraient 73% de chances de plus de devenir obèses, leur corps fabriquant alors en excès une hormone aiguisant l'appétit. Enfin, une évidence, le manque de sommeil est susceptible de diminuer la vigilance de tout un chacun, par exemple au volant.

Faire du sport aide à s'endormir

✓ Eh bien, oui, plus on s'épuise dans la journée, plus la durée du sommeil profond s'allonge. Attention toutefois à ne pas commettre d'excès et de se blesser. Enfin, il faut arrêter de s'activer physiquement au moins trois heures avant le moment du coucher. Sinon, la température du corps sera augmentée en conséquence et retardera l'endormissement.

Compter **des moutons** ne sert à rien

✓ Surtout pas. Regarder virtuellement des bestioles gambader à la queue leu leu ou repenser à la journée entretient l'activité cérébrale. Donc empêche l'endormissement. En revanche, on peut se contenter de visualiser une image apaisante, il paraît que ça peut aider. A chacun de trouver la sienne.

La nuit **porte conseil**

✓ La plupart d'entre nous se sentent d'attaque après une nuit réparatrice et prêts à prendre de bonnes décisions. Selon les spécialistes, le sommeil paradoxal permettrait de trier les informations de la veille, donnant ainsi l'impression d'y voir plus clair le matin. C'est aussi la phase de vie durant laquelle notre mémoire se renforce. Enfin, le cerveau évacue la tension de la journée grâce aux rêves.

Qui dort **dîne**

✗ Pendant le sommeil, le corps continue à brûler des calories ne serait-ce que pour respirer et faire battre le cœur, mais aussi pour digérer. Une bonne nuit ne remplace donc pas un repas, bien au contraire. Attention toutefois à ne pas trop manger avant de vous glisser entre les draps et, surtout, évitez les soupers carnés. Les protéines animales élèvent en effet la concentration de dopamine, autrement dit un neurotransmetteur associé à l'activité motrice et à l'agressivité. Mangez plutôt des pâtes: les sucres lents entraînent des pics de sérotonine, la molécule du bien-être.

Mettre **la tête au nord** est impératif

✗ En tout cas, aucune étude scientifique n'a jamais montré le bien-fondé de cette croyance issue du feng-shui, cet art chinois ancestral qui a pour objectif d'harmoniser l'espace et les énergies. Mais comme l'être humain n'est pas influencé par le champ magnétique de la Terre, nord ou sud, qu'importe. En revanche, scientifiques et adeptes du feng-shui s'accordent pour ne pas placer le lit sous la fenêtre. Le sommeil est de meilleure qualité quand la température ne varie pas trop. Enfin, il est conseillé de dormir dans le noir complet: la mélatonine, en clair l'hormone du sommeil, est alors secrétée dans les meilleures conditions. **J.-M. R.**