Pour un sommeil de tout repos

Autor(en): **Rapaz, Jean-Marc**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 28

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831990

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

Pour un **sommeil de tout repos**

Passer des nuits agréables au pays des songes. Que ce soit par un conditionnemer adéquat avant de se mettre au lit, la prise de tisane ou encore des bains tempérés, certains affirment y arriver. Mais, rêve à la réalité, il y a encore un pas à franchir.

Qui n'en a pas rêvé? Depuis la nuit des temps, l'être humain s'endort avec l'espoir que son sommeil sera doux, peuplé d'aventures qui finissent bien, de belles princesses et de princes charmants. La réalité est malheureusement là pour contredire bien souvent cette image d'Epinal. Alors méthodes de relaxation et techniques d'endormissement fleurissent un peu partout aujourd'hui. Leur message est identique: il suffirait d'éviter le stress durant la journée, de veiller à une bonne hygiène de vie et de se conditionner positivement dans la phase précédant le coucher.

Presque trop simple pour y croire… Pourtant, pour éviter les nuits agitées, le respect de quelques règles d'or est effectivement indiqué, note le Dr Philip Kehrer, pneumologue de formation et, depuis quelques années, également somnologue à Genève. «De fait, tout le monde les connaît, ces prescriptions: éviter l'alcool, le tabac, pratiquer une activité physique, éviter le surpoids, commente-t-il. Gare aussi aux repas lourds et gras, surtout le soir, au stress et ne consommez pas des médicaments sans réel besoin! Ensuite, pour bien dormir, une température entre 18 et 20 degrés, ainsi que le noir complet, sont des alliés d'importance, précise-t-il. Franchement, je pense que je n'apprends rien à personne, mais rares sont ceux qui respectent ce mode de vie... Au contraire, ils sont toujours plus nombreux à mener une existence de dingue, déplore le spécialiste. Si j'étais un despote éclairé, je ne ferais plus de médecine, je rendrais obligatoire toutes les mesures prophylactiques.»

Choisir ses lectures

Pour passer une bonne nuit, on se gardera également de tomber dans les excès inverses, par exemple en se sous-alimentant pour perdre du poids: un ventre vide peut vous réveiller. Prudence aussi avec le choix des boissons, il faut boire régulièrement, mais les soupes de poireaux, les queues de cerises et le thé ont des effets diurétiques. Pire, il faut se méfier des tisanes prétendues sédatives, telles que la camomille, le tilleul, la verveine ou la fleur d'oranger. A trop fortes doses, elles agissent comme des excitants. Idem avec une douche ou un bain. Chauds, ils détendent; trop chauds, ils empêchent carrément de dormir.

Tout est question de dosage. Ecouter certaines musiques vous relaxera, mais si vous vous mettez à danser sur un rock, c'est raté. La lecture est en principe un bon moyen de se détendre... A condition qu'il n'y ait pas trop de suspense ni de sujets angoissants. Une étude britannique réalisée en 2002 sur un échantillon de 10000 lecteurs a montré que les fans de romans semblent plus susceptibles d'avoir des rêves étranges que ceux qui lisent des ouvrages dits sérieux. Il est aussi apparu que les femmes se souviennent mieux de leurs songes que les hommes, ce que les scientifiques ne se risquent pas à expliquer.

Beau ou signifiant?

La formule pour une bonne nuit de sommeil réparateur est donc connue. On peut apprivoiser en partie des repos jusque-là très agités. «Quant à programmer de beaux rêves, c'est encore une autre histoire, relève le praticien du Centre de médecine du sommeil et de l'éveil. D'abord, on ne sait quasiment rien du monde des rêves, ni de leur utilité d'ailleurs.» Les questions sont multiples et les réponses tout autant. Le problème numéro un: «On ne se souvient pas de ses rêves, à de rares exceptions près. A moins d'avoir une forte volonté de s'en rappeler, ils vont s'effacer.» Analyser les songes pour dire s'ils étaient agréables ou non relève donc de la mission impossible. Pourtant il est établi scientifiquement que tout le monde rêve. Et plutôt beaucoup, environ 100 minutes pour une nuit de huit heures. Mais on aura tendance à ne se souvenir que d'un cauchemar qui réveille brusquement en sueur…

Reste une autre interrogation de taille: qu'est-ce qu'un beau rêve, finalement? «C'est une question compliquée et fascinante. Pour les adeptes de Carl Gustav Jung (le psychanalyste suisse), le rêve serait le moment privilégié où votre inconscient vous parle.» L'important n'est donc pas qu'il soit peuplé de fées et de décors sublimes, mais ce qu'il pourrait bien vous dire. Reste à savoir quoi. Et là, mieux vaut ne pas se laisser avoir par n'importe quel charlatan ou bonimenteur sévissant, notamment sur internet. Si le sujet vous interpelle, le seul bon conseil est de se mettre en contact avec un psychiatre. Et encore, rien n'est garanti. Même pour un spécialiste, le monde des rêves demeure très mystérieux. C'est donc un travail de longue haleine pour un résultat qui se limitera à une tentative d'interprétation.

A moins que vous ne souffriez d'un stress post-traumatique: dans ce cas, même la science se montrera impuissante. «J'ai un patient qui est réveillé toutes les nuits par les mêmes visions, celles des gens qui sont entrés chez lui, ont tué toute sa famille avant de le laisser pour mort, souligne le Dr Philip Kehrer. En toute franchise, la seule chose que je puisse faire pour lui, c'est de lui dire: désolé!»

Sa spécialité étant reconnue depuis peu et pas forcément acceptée par tous encore, il est difficile au spécialiste de tirer un bilan sur l'état général de la population. «Je n'ai pas le recul pour affirmer qu'il y a toujours plus de gens qui dorment mal. Par contre, les histoires qu'on me narre sont de plus en plus sordides.» Et lui, le somnologue, trouve-t-il facilement le sommeil après de tels récits? «Je passe de très bonnes nuits, merci. Mais quand mes patients me racontent tout ce qu'ils ont vécu, je réalise vraiment la chance que j'ai d'avoir une vie aussi merveilleuse.»

Jean-Marc Rapaz

Olflex® plus

Mobilité et légèreté!

- pour le maintien de la mobilité articulaire
- contient de la glucosamine et du sulfate de chondroïtine

www.olflexplus.ch

Ceci est un complément alimentaire. Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha