Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 28

Artikel: Pour un sommeil de tout repos

Autor: Rapaz, Jean-Marc

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831990

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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, l'êve à la réalité, il y a encore un pas à franchir.

de belles princesses et de princes mode de vie... Au contraire, ils charmants. La réalité est malbien souvent cette image d'Epinal. Alors méthodes de relaxation despote éclairé, je ne ferais plus 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 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 tion 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, com-Ensuite, pour bien dormir, une rément de dormir.

ui n'en a pas rêvé? température entre 18 et 20 degrés, sont toujours plus nombreux à de médecine, je rendrais obligatoire toutes les mesures prophy-

Choisir ses lectures

Pour passer une bonne nuit, conditionner positivement dans on se gardera également de tomber dans les excès inverses, par exemple en se sous-alimentant quer. pour perdre du poids: un ventre vide peut vous réveiller. Prudence aussi avec le choix des boissons, il faut boire régulièrement, nuit de sommeil réparateur est Kehrer, pneumologue de forma- mais les soupes de poireaux, les donc connue. On peut apprivoiqueues de cerises et le thé ont des ser en partie des repos jusque-là effets diurétiques. Pire, il faut se très agités. «Quant à programmer méfier des tisanes prétendues sédatives, telles que la camomille, autre histoire, relève le praticien le tilleul, la verveine ou la fleur du Centre de médecine du somd'oranger. A trop fortes doses, meil et de l'éveil. D'abord, on ne mente-t-il. Gare aussi aux repas elles agissent comme des excilourds et gras, surtout le soir, au tants. Idem avec une douche ou stress et ne consommez pas des un bain. Chauds, ils détendent; médicaments sans réel besoin! trop chauds, ils empêchent car-

Tout est question de dosage. Depuis la nuit des ainsi que le noir complet, sont Ecouter certaines musiques vous temps, l'être humain des alliés d'importance, précise- relaxera, mais si vous vous mettez s'endort avec l'espoir t-il. Franchement, je pense que je à danser sur un rock, c'est raté. que son sommeil sera doux, peu- n'apprends rien à personne, mais La lecture est en principe un plé d'aventures qui finissent bien, rares sont ceux qui respectent ce bon moyen de se détendre... A condition qu'il n'y ait pas trop de suspense ni de sujets angoissants. heureusement là pour contredire mener une existence de dingue, Une étude britannique réalisée déplore le spécialiste. Si j'étais un en 2002 sur un échantillon de 10 000 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 expli-

Beau ou signifiant?

La formule pour une bonne de beaux rêves, c'est encore une 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 sou-

exceptions près. A moins d'avoir ler, ils vont s'effacer.» Analyser prétation. les songes pour dire s'ils étaient agréables ou non relève donc de d'un stress post-traumatique: la mission impossible. Pourtant il est établi scientifiquement que montrera impuissante. «J'ai un tout le monde rêve. Et plutôt beaucoup, environ 100 minutes nuits par les mêmes visions, celles pour une nuit de huit heures. des gens qui sont entrés chez lui, Mais on aura tendance à ne se ont tué toute sa famille avant de souvenir que d'un cauchemar qui le laisser pour mort, souligne le 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 depuis peu et pas forcément 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 de plus en plus sordides.» Et lui, pas se laisser avoir par n'importe le somnologue, trouve-t-il faciquel charlatan ou bonimenteur lement le sommeil après de tels sévissant, notamment sur internet. Si le sujet vous interpelle, le nuits, merci. Mais quand mes seul bon conseil est de se mettre patients me racontent tout ce en contact avec un psychiatre. Et qu'ils ont vécu, je réalise vraiment encore, rien n'est garanti. Même la chance que j'ai d'avoir une vie pour un spécialiste, le monde des aussi merveilleuse.» rêves demeure très mystérieux.

vient pas de ses rêves, à de rares C'est donc un travail de longue haleine pour un résultat qui se une forte volonté de s'en rappe- limitera à une tentative d'inter-

> A moins que vous ne souffriez dans ce cas, même la science se patient qui est réveillé toutes les Dr Philip Kehrer. En toute franchise, la seule chose que je puisse faire pour lui, c'est de lui dire:

Sa spécialité étant reconnue 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 récits? «Je passe de très bonnes

Jean-Marc Rapaz



Mobilité et légèreté!

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



Les médicaments à l'arc-en-ciel



