LE SOMMEIL

SOMMAIRE

1. Le mythe des huit heures 1
2. Organiser ses nuits 1
3. Surveiller votre assiette 1
4. Les phases du sommeil 1
5. La sieste 1
6. Le réveil 2

Bien dormir pour se ressourcer

« Chaque soir, nous coupons spontanément l'image et le son. Nous avons absolument besoin de dormir pour nous ressourcer. Ce faisant, nous mettons nos sens en sommeil, notre cerveau libéré produit des rêves, notre corps se détend, notre mémoire trie les informations reçues dans la journée pour ne conserver que les plus importantes… Tout cela nous permet d'être sur pied le lendemain matin, prêts à vivre une nouvelle journée. Mais encore faut-il que notre sommeil ne soit pas perturbé par la fatigue et les tracas » (M. Borrel : 2005)

1. LE MYTHE DES HUIT HEURES

Une bonne nuit de sommeil ne se mesure pas au nombre d'heures passées à dormir, mais à l'état dans lequel on se réveille le matin. Certaines personnes vont dormir 6 heures alors que d'autres vont dormir 10 heures, voire même davantage pour récupérer. Chaque personne doit apprendre à vivre avec ces données qui sont en partie dues à la biologie et à l'hérédité. Le sommeil nous gagne lorsque la température du corps commence à chuter et ce besoin de sommeil est différent pour tous les individus. Il ne sert à rien d'aller à l'encontre de la nature.

2. ORGANISER SES NUITS

- Pour bien dormir, il faut préparer ses nuits
- Choisissez bien votre lit
- Demandez aux personnes habitant avec vous de respecter votre sommeil, surtout si vous vous couchez plus tôt que les autres
- Vous pouvez utiliser des bouchons d'oreilles pour vous couper du bruit ambiant (cette référence est bonne pour les nuits à la maison ou à l'extérieur de chez soi)
- Éviter des images violentes avant le sommeil
- Prévoyez une phase détente d'au moins un quart d'heure avant votre sommeil afin de relaxer votre corps et votre esprit
- Couchez-vous dès que vous ressentez les effets du sommeil, car une fois ces effets passés, il faudra attendre le temps d'un cycle complet avant de pouvoir vous endormir à nouveau

3. SURVEILLER VOTRE ASSIETTE

La façon de manger a un impact sur la qualité du sommeil, notamment au cours du repas du soir. Évitez de manger des plats trop lourds ou trop épicés.

4. LES PHASES DU SOMMEIL

1. On s'endort : les ondes électriques émises par le cerveau se ralentissent : cet état dure environ de 2 à 30 minutes dépendant des personnes.
2. Sommeil léger : le corps se détend, mais l'esprit reste alerte.
3. Sommeil lent : les ondes cérébrales ralentissent encore et la détente est plus profonde.
4. Sommeil profond et le sommeil très profond : le cerveau est en préparation pour la phase suivante.
5. Sommeil paradoxal : c'est durant cette phase que nous rêvons et que nous travaillons à mémoriser ce qui s'est passé dans la journée.

Un cycle entier de sommeil dure entre 1 heure et demie et 2 heures. On se réveille alors quelques secondes, souvent sans même en avoir conscience, et puis on replonge pour un nouveau cycle.

5. LA SIESTE

- La sieste constitue une période de sommeil à la fois naturelle et utile. La sieste est peut-être d'ailleurs plus profitable en milieu d'après-midi qu'à son début.
- La sieste est une période de sommeil profond (sommeil récupérateur).
- La sieste améliore les performances et la concentration dans les heures qui suivent.
- Elle ne provoque pas d'insomnie le soir à condition qu'elle ne soit pas trop longue.

6. LE RÉVEIL

- Votre organisme tourne au ralenti durant la nuit, laissez-le progressivement reprendre son rythme d'éveil.
- Prévoyez, s'il le faut, de vous réveiller quelques minutes avant le temps prévu pour vous permettre de vous éveiller en douceur.

CONCLUSION

À quoi sert le sommeil ?

C'est un état nocturne qui a une fonction récupératrice. Un athlète doit savoir que son sommeil est primordial pour obtenir de grandes performances, des entraînements de qualité et un état d'esprit alerte en tout temps.

Dormez selon vos besoins personnels, organisez vos nuits, surveillez votre assiette, faites de petites « siesta » durant la journée et surtout, prenez le temps de bien vous éveiller !

Références

Marie Borrel, Les clés du bien-être au quotidien pour être au top dans sa tête et dans son corps, édition Solar, Paris, France, 2005.

Reed Business Information, Vers un meilleur sommeil : la sieste, édition Prat, 2007