

Bien dormir, 15 solutions testées et approuvées

L'insomnie vous guette ? Ne vous contentez pas de compter les moutons. Il existe des moyens efficaces de retrouver le sommeil tout en se passant de somnifères.

LAURA CHATELAIN

NOS EXPERTS

Mireille Barreau, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, intervenante à l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), auteure de *Destination sommeil: en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir* (éd. Mardaga).

Maxime Elbaz, expert en santé connectée au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris, et docteur en neurosciences.

Violaine Londe, psychologue spécialiste des TCC et du sommeil.

Vous avez l'impression que votre sommeil « se détraque » depuis quelque temps et vous avez sans doute raison. Il devient plus fragmenté après 50 ans, avec des phases de sommeil profond qui se réduisent, donc un rien peut vous réveiller pour de bon, même en plein milieu de la nuit. Les plus anxieuses mettent également davantage de temps à s'endormir: jusqu'à quarante-cinq minutes pour une septuagénaire, contre vingt minutes en moyenne chez une jeune adulte. Sans parler des éventuelles bouffées de chaleur, apnées, jambes sans repos ou autres douleurs, ainsi que de certains médicaments (bêtabloquants, corticoïdes, diurétiques) qui n'arrangent rien. Pas question pour autant d'avaler un somnifère pour rejoindre les bras de Morphée (un tiers des plus de 65 ans en consomment de façon régulière et leur prescription a bondi de 20 % en un an avec la pandémie)! Ils augmentent le risque de somnolence, d'accidents, de chutes et de troubles de la mémoire à long terme. Et ce « faux sommeil » s'avère bien moins réparateur. D'autres solutions existent et la partie se joue souvent durant la journée.



Le coup de pouce des nouvelles technologies

La high-tech a tout bon quand elle se met au service de notre bien-être. Démonstration.

● Les bandeaux et les casques de neurofeedback: des facilitateurs d'endormissement

Le bandeau UrgoNight (500 €), testé dans plusieurs labos du sommeil en France, ou le casque Melomind (400 €) sont des outils à dégainer le jour pour de plus belles nuits. Ils s'appuient sur le neurofeedback: à l'aide d'une appli smartphone, on observe son activité cérébrale qu'on cherche à modifier par des exercices de relaxation avec des sons, des images... Le but est d'augmenter les ondes sensorimotrices (SMR) qui favorisent un sommeil plus continu, ou bien les ondes alpha, qui aident à entrer dans une détente propice à l'assoupissement. «C'est simple à utiliser et, s'il faut plusieurs séances pour se conditionner, les résultats

sont prometteurs», indique Maxime Elbaz, docteur en neurosciences au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu. D'après les études, UrgoNight donnerait trente minutes de sommeil en plus et réduirait le nombre de réveils nocturnes de 53%. Vivement que son prix se démocratise!

● Les trackers: pratiques pour décrypter nos nuits

On ne compte plus les applications, montres et autres objets connectés qui les analysent: ils enregistrent différents paramètres (mouvements, fréquence cardiaque...) pour faire un bilan. «Connaître la durée de sommeil (différente du temps passé au lit) est intéressant car on sait qu'en dessous de six heures, le risque de

Point trop n'en faut!

Nous avons en moyenne besoin de sept à huit heures de sommeil par jour, même si ce quota diminue un peu avec l'âge. En revanche, rien ne sert d'en abuser: il y a davantage de risques de dépression ou de maladie cardio-vasculaire chez ceux qui jouent les marmottes.

problèmes de santé augmente, indique Maxime Elbaz. Les mesures de l'appli iSommeil, développée à l'Hôtel-Dieu, affichent moins de 1% d'écart avec une polysomnographie pour cette donnée.» Les bracelets d'activité type Fitbit ou bien le Sleep Analyser Withings (à glisser sous le matelas) alertent aussi sur l'apnée du sommeil en détectant des pauses respiratoires, mais sont moins fiables pour le décryptage des différents cycles du sommeil. «De toute façon, avoir trop d'informations peut créer de la confusion et engendrer des problèmes chez certaines personnes, qui se focalisent sur de mauvais résultats (parfois erronés)», prévient-il. Voilà pourquoi on préconise de ne les utiliser que quelques semaines seulement, pour faire le point.

● La lumière rouge: propice au repos

Si la bleue, émise par les écrans et l'éclairage artificiel, perturbe notre endormissement, la rouge aurait au contraire un effet soporifique selon plusieurs études. Des chercheurs suisses ont expliqué pourquoi: elle modifie les ondes cérébrales et réduit le débit sanguin d'une petite zone du cortex préfrontal, qui régit nos capacités d'attention et de concentration. En imitant le coucher du soleil, elle semble aussi stimuler la production de mélatonine, hormone soporifique. Le Centre des troubles du sommeil du CHU de Strasbourg et le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris se sont d'ailleurs équipés de chambres de chronobiologie pour tester les effets des couleurs. Des solutions à utiliser à la maison, comme l'appli iSommeil et les appareils Helight Sleep (90 €) ou Aloha de Terrailon (80 €), sont déjà disponibles.



Les méthodes qui ont fait leurs preuves

Valeurs sûres validées par tous les spécialistes du sommeil, ces techniques douces donnent de bons résultats.

● La luminothérapie remet les pendules à l'heure

Durant la journée, la lumière frappe les récepteurs sur la rétine et envoie le signal d'éveil. En disparaissant la nuit, elle déclenche la sécrétion de mélatonine, qui favorise l'endormissement et le maintien du sommeil. Si on sort peu ou qu'on a un début de cataracte (qui empêche la lumière d'atteindre notre rétine), notre organisme ne reçoit plus les bons signaux. Alors, mieux vaut passer au moins une heure par jour à l'extérieur, surtout le matin et à midi l'hiver, pour marcher, faire du sport, prendre un café en terrasse... Et on n'hésite pas, l'hiver, à pratiquer des séances de luminothérapie à la maison avec une lampe, le matin au réveil, surtout si on est sujette à la déprime saisonnière.

● On change son rapport au sommeil avec les TCC

Cela fait plus de trois mois que ça dure? Après avoir éliminé une cause physique comme des apnées ou le syndrome des jambes sans repos, une thérapie comportementale et cognitive (TCC) est l'approche de

référence. Objectif: rompre le cercle vicieux qui entretient l'insomnie (on a peur de ne pas réussir à fermer l'œil... donc, on n'y arrive pas). «Même si c'est contre-intuitif, on ne cherche pas à dormir plus mais plutôt moins et, surtout, mieux», précise la psychologue Violaine Londe. Il s'agit d'augmenter la «pression de sommeil» en limitant le temps passé au lit et en ayant une journée riche au niveau physique, intellectuel et émotionnel. «Dès que l'on fait du sport, on observe par exemple une augmentation du sommeil lent profond, qui est plus réparateur», rappelle Mireille Barreau, sophrologue. Le thérapeute (psychologue ou psychiatre) aide aussi à réviser ses croyances. Pour se rendre compte par exemple que l'on dort même si on a l'impression de faire des nuits blanches, ou encore comprendre que si l'on reste couchée dix heures, il est normal de

ne pas dormir tout le long! Trois à quatre séances suffisent dans 80% des cas environ, sauf s'il y a une grosse anxiété à traiter également.

● La cohérence cardiaque permet de relâcher la pression

En jouant avec sa respiration, il est possible d'activer son système nerveux parasympathique, qui ralentit les battements cardiaques, fait baisser la tension artérielle... C'est la base des méthodes de relaxation. La cohérence cardiaque demande de respirer au rythme idéal de six secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration (ou quatre et six secondes). «Les études montrent que ce rythme précis améliore la variabilité cardiaque, qui permet de retrouver l'équilibre plus facilement après un événement stressant», insiste Mireille Barreau. «Comme la sophrologie ou la méditation, c'est un outil pour se détendre, ce qui est un préalable au sommeil. Avant de pouvoir les utiliser le soir, il faut s'entraîner régulièrement pour créer un conditionnement positif et que ça marche une fois sous la couette», prévient Violaine Londe. On conseille trois fois cinq minutes de cohérence cardiaque chaque jour, en s'aidant par exemple d'une appli (Respirotec, RespiRa, RespiRelax+, etc.). ●●●

Le saviez-vous?

Se réveiller très tôt, dormir moins (ou beaucoup plus) qu'avant peut être un signe de dépression. Il faut en parler à son médecin si cela dure plus de deux à trois semaines.



●●● Il existe aussi de petits appareils (Dreamer, Aloha, Dodow...) pour le soir : ils déploient au plafond un faisceau lumineux croissant et décroissant pour indiquer le rythme respiratoire à suivre. D'après une étude menée par un médecin du sommeil, deux utilisateurs sur trois s'endorment en moins de quinze minutes avec Dreamer.

● La phytothérapie calme les angoisses

Les études montrent que la valériane réduit le temps d'endormissement et apporte un sommeil plus profond et réparateur. Son mode d'action est similaire à celui des benzodiazépines : la valériane augmente dans le cerveau la transmission du gaba, un neurotransmetteur qui freine l'excitation. L'eschscholtzia (ou pavot de Californie), de la famille des opiacés, a aussi des vertus sédatives et apaise bien les angoisses si l'on est sujette aux palpitations la nuit par exemple. Il est possible d'associer

les deux ou bien, si on a le droit aux phyto-œstrogènes, de combiner le houblon à la valériane pour limiter les sueurs nocturnes. Le soir, privilégiez des gélules et comprimés ou des extraits fluides (EPS ou SIFP) aux tisanes : moins concentrées, elles poussent également à se relever pour aller aux toilettes. Il faut être un peu patiente et essayer au moins pendant un mois : l'effet va s'accroître au fil des nuits.

● De la mélatonine pour compenser sa baisse naturelle

Sa production diminue peu à peu après 55 ans. En prendre trente minutes avant le coucher peut aider à s'endormir quand elle est à libération immédiate. Mais si on a tendance à se réveiller tôt ou bien plusieurs fois dans la nuit, il vaut mieux privilégier la forme à libération prolongée, en commençant par de petites doses avec des compléments alimentaires (LP PiLeJe, par exemple). Un médecin peut contribuer à

trouver la bonne dose et le meilleur moment pour la prendre, voire prescrire un médicament, le Circadin, qui est plus fortement dosé. Une semaine est nécessaire en moyenne pour se recalibrer et voir la différence. La mélatonine est déconseillée si vous prenez des médicaments type anxiolytiques ou antidépresseurs, et peu efficace si votre insomnie est essentiellement liée au stress.

● L'(auto)hypnose pour dormir sur ses deux oreilles

« On ne dort pas bien lorsqu'on a peur, il faut se sentir en sécurité pour pouvoir s'abandonner au sommeil », rappelle Mireille Barreau. Se projeter dans un lieu ou un paysage refuge (en l'imaginant en détail à travers des images, des sons, des odeurs...) aide à trouver ce sentiment de sécurité et à se couper des stimuli extérieurs. Écouter des séances audio d'hypnose améliore la durée et la profondeur du sommeil, selon une étude. L'idéal est d'en faire quelques-unes avec un hypnothérapeute, qui donnera des exercices et des enregistrements à utiliser une fois couchée.

● Partir en cure... de sommeil

Les soins relaxent, on prend du recul et du temps pour soi. Quelques jours en thalasso peuvent faire une différence. Les Thermes marins de Saint-Malo ont mené, avec l'Institut de recherche biomédicale des armées et le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, une petite étude auprès de onze volontaires, qui ont reçu des soins type modelages, enveloppements ou bains pendant quatre jours. Dès la première nuit, ils ont dormi 20% de temps en plus et, après trois jours, ils ont gagné vingt-trois minutes de sommeil profond. Nos cures soporifiques préférées : Mer & Capital Sommeil, à Saint-Malo ; Escalier mieux Dormir-Thalazur Royan ; Stress et Sommeil, à La Grande Terrasse La Rochelle-Châtaillon ; et Ma pause mer du sommeil, à Dinard.

© ISTOCK/GETTY IMAGES (2)



Les conseils gagnants des spécialistes

Parfois, il suffit de quelques adaptations quotidiennes ou de nouveaux réflexes pour transformer ses nuits. Paroles d'experts.

● Trouvez le bon timing

« Il faut miser sur la régularité », note Violaine Londe. On se lève tous les jours à peu près à la même heure et on évite la grasse mat', même si on s'est endormie tard. Ça pique au début mais cela peut suffire à se recalibrer en une dizaine de jours. Oui à la sieste si vous en avez besoin mais jamais plus de trente minutes ni après 15-16 heures si vous vous couchez vers 22-23 heures. Vous ne devez pas en sortir fatiguée, sinon c'est qu'elle est trop longue. En vieillissant, on a parfois tendance à filer sous la couette de plus en plus tôt. « Il vaut mieux ne pas aller au lit avant 22 heures, sauf si on tombe de sommeil, pour ne pas rentrer dans un cercle vicieux où on se réveille très tôt (car on a eu son compte de sommeil) et on a l'impression qu'on dort mal, ce qui nous angoisse... », recommande Mireille Barreau.

● Débranchez les écrans

Leur lumière bleue retarde la sécrétion de mélatonine (donc l'endormissement), sans compter que surfer sur les réseaux ou bien regarder les infos excite notre cerveau. L'idéal serait de laisser portable et tablette à l'extérieur de la chambre et de ne plus les consulter au moins deux heures avant d'aller se coucher. Si votre téléphone vous sert de réveil, pensez à le mettre en mode avion pour ne pas être gênée par les notifications ni tentée de lire vos SMS ou mails une fois couchée. Mieux vaut aussi regarder un film ou sa série préférée sur la télé du salon plutôt que sur un ordinateur ou une tablette : la lumière bleue est moins intense et on s'en tient plus éloignée.

● Tenez un agenda du sommeil

Outil numéro un des consultations spécialisées, on peut l'écrire à la maison. On y indique pour chaque nuit les heures de coucher, de lever, d'endormissement (estimée), les réveils nocturnes, les circonstances

particulières (stress, fiesta, recours aux plantes, etc.) mais aussi notre état de forme ou les siestes au cours de la journée. Cela aide à prendre conscience de mauvaises habitudes, à dédramatiser et, parfois, à se rendre compte que l'on ne dort pas si mal. À tenir durant deux à trois semaines avant de consulter : il donnera à votre médecin des renseignements précieux. Vous pouvez imprimer l'agenda du sommeil fourni par le site reseau-morphee.fr, ou utiliser les applications Mon Coach Sommeil ou Kanopée (du CHU de Bordeaux).

● Évitez les excitants

Nous n'avons pas tous la même sensibilité à la caféine ou la théine. Observez si vous notez une différence les jours où vous buvez du thé ou du café. « Et ce n'est pas seulement l'heure à laquelle on les consomme qui compte mais aussi la quantité : cinq cafés dans la matinée peuvent empêcher de dormir le soir », remarque Violaine Londe. Bon à savoir : plus l'eau passe vite sur la poudre (comme dans un expresso), moins il est excitant ; mais pour le thé, c'est l'inverse, mieux vaut l'infuser longtemps pour qu'il dégage une substance qui contre l'effet énergisant de la théine. Attention de plus au chocolat le soir, qui contient de la caféine. « Et même si rien n'interdit un verre de vin au dîner, il ne faut pas s'étonner que son sommeil soit plus fractionné et plus léger après une soirée bien arrosée », souligne la psychologue.

● Relevez-vous si besoin

Inutile de rester au lit si le sommeil vous fuit au bout d'une vingtaine de minutes. Idem en cas de réveil nocturne : autant se relever (sans regarder l'heure) pour couper court aux pensées en boucle. On guette bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent... pour retourner sous la couette. En attendant, on bouquine, on s'occupe avec des papiers à trier, une activité manuelle... ●

Du nouveau pour les apnées

• **Une combinaison de traitements plus efficace.** En associant reboxétine et butylbromure, des chercheurs australiens ont observé une réduction de 30% de la sévérité des apnées du sommeil. Ces médicaments augmentent en effet l'activité des muscles autour des voies respiratoires, empêchant ainsi la gorge de s'affaisser.

• **Un médicament qui réduit la somnolence.** Le pitolisant favorise l'éveil en journée, pour limiter notamment le risque d'accident au volant, lié à la fatigue et aux difficultés de concentration causées par les apnées.