

LES RÈGLES D'OR D'UN BON SOMMEIL

2^e mois

Rien de plus naturel que de dormir. Mais dormir, ça s'apprend, ça se prépare, ça s'entretient ! Restaurer cette bonne hygiène du sommeil demeure le premier réflexe pour améliorer ses nuits et lutter contre les troubles du sommeil, fréquents durant la grossesse. Petit rappel des règles du « bien dormir ».

1. On se lève et se couche à heures régulières

Avoir des horaires réguliers permet d'améliorer le fonctionnement de notre horloge biologique. Une heure de lever régulière peut être importante car c'est elle qui envoie à notre organisme le signal de « reset » de notre horloge interne. Elle conditionne et coordonne notre horloge. Lorsqu'on se lève tous les jours à la même heure, les mécanismes d'endormissement sont plus efficaces. Pour autant, si vous n'en avez pas besoin, n'utilisez pas de réveil matin, il peut vous mettre de mauvaise humeur pour toute la journée !

2. On est attentif aux signes du sommeil

Vous entendrez sûrement parler de ces « signes du sommeil » pour le sommeil de votre bébé, mais cela vaut également pour le vôtre ! En début de soirée, notre horloge interne active les mécanismes qui vont faciliter notre endormissement : notre température corporelle baisse, notre rythme cardiaque ralentit, nos circuits de l'éveil se mettent progressivement en mode *off*. Se déclenche alors la sensation « d'avoir sommeil » : on bâille, nos yeux papillotent, on sent une espèce de torpeur, parfois une sensation de froid. Ce sont les signes du sommeil : notre horloge biologique nous indique que c'est le moment de dormir. Ni avant, ni après ! Il faut l'écouter car alors l'endormissement sera facile.

3. On instaure un « couvre-feu digital » le soir

L'utilisation en soirée des écrans – smartphone, tablette, ordinateur – maintient notre cerveau dans un état de vigilance peu propice à la venue du sommeil. Mais ce n'est pas tout : ils émettent une lumière bleue qui stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant à l'horloge biologique un signal « de jour » et retardant la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil. Et donc l'endormissement. À l'occasion de la 19^e Journée du sommeil, en 2019, les spécialistes de l'INSV

(Institut national du sommeil et de la vigilance) recommandaient ainsi d'instaurer un « couvre-feu digital » au moins une heure avant le coucher.

4. On mise sur la sieste plutôt que la grasse matinée

En cas de fatigue – notamment les premier et troisième trimestres de grossesse – ou de dette de sommeil importante, octroyez-vous une petite sieste plutôt qu'une grasse matinée. Le sommeil du matin est moins restaurateur que celui de la nuit car, au petit matin, notre température corporelle augmente et l'on sécrète du cortisol. Résultat : ces quelques heures de sommeil grappillées durant la matinée sont peu réparatrices. De plus, cela perturbe notre horloge interne qui, rappelez-vous, aime la régularité. *A contrario*, une petite sieste en début d'après-midi permet de récupérer et de retrouver de l'énergie. Mais attention, on a dit petite, soit pas plus de 20-30 minutes ! Au-delà, on risque d'entrer en phase de sommeil profond, on met du temps à sortir de sa torpeur et, surtout, on entame son « capital sommeil » de la nuit.

5. Comme pour bébé, on met en place un rituel du coucher

Loin d'être réservé aux enfants, le rituel du coucher – tisane, lecture, technique de relaxation, posture de yoga, brossage des dents, démaquillage, etc. – est aussi bénéfique pour les adultes. Toujours cette histoire d'horloge biologique qui a besoin de régularité et de répétition pour être bien synchronisée. Le soir venu, faire la même série de petits gestes permet de nous apaiser et met notre organisme sur les rails... du train du sommeil !

6. On fait de sa chambre un cocon

L'environnement est également essentiel pour la qualité du sommeil. Cela commence par une bonne literie, à changer tous les 10 ans. Sans oublier un oreiller adapté à sa morphologie et sa position de sommeil ; on n'y fait pas assez attention ! Calme, obscurité et température adéquate (entre 18 et 20 °C dans la chambre) sont ensuite les trois éléments clefs pour faire de sa chambre un lieu propice au sommeil.

7. On bouge la journée pour mieux dormir le soir

La pratique régulière d'une activité physique – ne serait-ce que de la marche – favorise le sommeil via différents mécanismes. Tout d'abord, le sport contribue à augmenter ce que l'on appelle la « pression de sommeil », facilite l'endormissement

et favorise un sommeil long plus profond. Ensuite, l'activité physique est un puissant synchronisateur externe de notre horloge interne – encore et toujours elle ! Enfin, l'activité physique a un effet antidépresseur et anxiolytique ; or, plus on est calme et serein sur l'oreiller, plus Morphée arrivera vite. Dernière précision : idéalement, c'est entre 4 et 8 heures avant de se coucher qu'il est préférable de pratiquer son activité physique pour obtenir tous les bénéfices sur son sommeil.

2^e mois