

J'arrive pas à dormir !

Pas si facile de passer des nuits paisibles. Cinquante pourcent des Français connaissent des problèmes de sommeil. Nos conseils pour mieux s'endormir.

Un Français sur deux ne dort pas sur ses deux oreilles. C'est ce que révèle une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Éducation nationale*, dévoilée hier à la Direction générale de la santé (DGS) à Paris.

Nous sommes 50 % à ne pas être satisfaits de nos nuits et 30 % à dormir moins de six heures par nuit... donc moins que la durée nécessaire pour récupérer et ne pas être exposé à un risque accru

de maladies cardio-vasculaires, de dépressions, de diabète de type 2...

Certes, les Français dorment globalement en moyenne sept heures huit en semaine et huit heures dix le week-end.

■ Ordinateurs, radios et téléphones allumés

Mais une frange préoccupante de la population, 40 %, déclare souffrir de troubles du sommeil, 69 % se réveillent au moins une fois par nuit, et en moyenne près de deux

fois par nuit, pendant vingt-quatre minutes.

À l'origine de ces turbulences nocturnes, les experts pointent du doigt les multiples appareils qui ont envahi nos jours comme nos nuits. L'étude révèle par exemple que 28 % des Français dorment avec un ordinateur allumé, 23 % avec une radio en marche et 42 % avec leur téléphone portable allumé sur la table de nuit. Ainsi, les sonneries de mobile réveillent 64 % d'entre eux, dont 28 % très souvent ; 67 % des

dormeurs réveillés lisent leurs messages et 21 % y répondent ! La 13^e Journée du sommeil, qui se tient après-demain partout en France**, veut sensibiliser le public aux perturbations de l'environnement et lui apporter des conseils concrets pour ne plus effrayer sans le savoir le Marchand de sable.

HÉLÈNE BRY

* Réalisée par OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif de 1 008 personnes de 18 ans et plus.

** Programme des animations dans 40 villes sur www.journeedusommeil.org ou www.institut-sommeil-vigilance.org.

D'autres informations sur www.sfrms-sommeil.org (site de la Société française de recherche et médecine du sommeil). Vous pouvez aussi télécharger l'application iPhone gratuite d'aide à l'endormissement iSommeil (Institut du sommeil) ou évaluer par un test votre éventuelle dette de sommeil sur le site www.mysommeil.com.

J'ai testé le doudou pour adulte

Qui a dit que les adultes n'avaient pas besoin de doudou pour s'endormir ? L'appareil NightCove de Zyken, qui équipe une cinquantaine de chambres d'hôtels de luxe dans le monde, démontre le contraire. Sceptique à la base, j'ai testé les siestes et même toute une nuit, à l'Hôtel Mareuil à Paris, cet « accompagnateur de sommeil » validé scientifiquement par le professeur Damien Léger.

■ Une vraie sieste

Je tapote sur les touches de l'appareil au design parfait et lance un des programmes sieste de vingt minutes, « Desert Siren ». Une lumière chaude, jaune orangé — celle du crépuscule —, envahit la chambre, assortie de bruitages orientaux subtils et entêtants. Je ferme les yeux, pense à plein de choses, à moins de choses, puis à rien, hormis les sillons du vent sur le sable chaud... Ma respiration ralentit, se calque sur la musique. Et je ne réalise que j'ai dormi que lorsqu'une lumière bleutée — celle de l'aube — m'extirpe de mon petit somme. Je zappe sur « Urban Night », avec des bruits étouffés de rumeur urbaine très détendants. Puis, je tombe sur « Blue Storm » : un orage tropical, le tonnerre et le clapotis hyperréaliste, un peu métallique, de la pluie sur la terre battue... et me revoilà dans les bras de Morphée.

■ Une bonne nuit

Même succès, plus tard, avec le programme d'endormissement nocturne. La lumière crépusculaire est assortie d'un subtil bruitage de vagues caressant une plage. Je sais que le programme durera vingt minutes avant extinction des feux jusqu'à l'heure programmée du réveil-matin, et je doute fort que cela suffise... Eh bien, si ! Je m'enfoncé vite dans le sommeil, et ne remonte à la surface que très progressivement, très agréablement, par paliers, des heures plus tard. Avec une lumière froide, bleutée, assortie de tintements de clochettes et d'une musique new age. Reposée et en pleine forme.

■ Comment ça marche ?

NightCove agit sur la mélatonine, une hormone cérébrale qui augmente le soir, provoquant l'endormissement, et qui diminue le matin. Or



Hôtel Mareuil (Paris). NightCove est un accompagnateur de sommeil qui diffuse au choix une lumière chaude ou bleutée pour simuler le crépuscule ou l'aube, assortie de bruitages agréables en fonction du programme choisi. (LP/Philippe Lavielle.)

cette hormone est très sensible à la lumière du jour : celle du crépuscule, chaude, nous endort, et celle de l'aube, froide, nous réveille et recale notre horloge biologique. D'où l'intérêt d'installer NightCove dans les hôtels pour lutter contre le décalage horaire. L'appareil est né de l'imagination d'un homme d'affaires qui voyageait beaucoup, Raphaël Auphan, fondateur de Zyken. Soucis de stress, d'endormissement... celui qui à l'époque travaillait en Californie po-

tasse des études sur le sommeil et imagine son NightCove. Selon le professeur Léger, qui a travaillé à l'élaboration de ce coach du sommeil high-tech, « il existait déjà des appareils assez performants pour se réveiller en douceur, les simulateurs d'aube. Mais rien de semblable concernant l'endormissement, avec cette lumière crépusculaire et ces programmes musicaux très élaborés permettant d'adopter une respiration calmante propice au sommeil ».

■ Où trouve-t-on NightCove ?

Ce coach en sommeil n'a qu'un gros défaut : son prix, qui s'explique par la qualité de la lumière et le travail très poussé de designers sonores. Il est vendu 1 180 € sur Soboutique.com, la boutique en ligne de la chaîne d'hôtels de luxe Sofitel. On le trouve également dans les enseignes Silvera, dans le grand magasin le Bon Marché ou à la boutique de l'hôtel George-V à Paris.

H.B.

Cinq conseils... sans médicaments

En France, environ 10 % des adultes prennent régulièrement des médicaments pour dormir. Mais selon le professeur Damien Léger, responsable du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, il existe des solutions simples pour mieux dormir.

1 Ne surchauffez pas la chambre. « Pour s'endormir, il faut perdre 1 °C, sinon le sommeil ne se déclenche pas », explique le spécialiste. « Nous avons tendance à trop chauffer ; or la température dans la chambre ne doit pas dépasser 20 °C. » Son conseil : « Une douche fraîche le soir, et aérer avant de se coucher. »

2 Chassez le bruit et les écrans. « On fait souvent attention aux bruits extérieurs, en installant des doubles vitrages. C'est très bien, mais on néglige les bruits intérieurs, très perturbants. » Son conseil : « Eloigner du lit tout ce qui peut sonner. Le bip d'un SMS peut vous gâcher la nuit... »

3 Faites le noir total. « On assiste aujourd'hui à une sorte d'effacement du contraste jour-nuit, avec des gens de plus en plus éclairés la nuit (écrans, appareils en veille...) et ne recevant pas assez de lumière la journée. Or, pour bien équilibrer l'horloge biologique, il faut une vraie alternance obscurité-lumière, en faisant le noir total dans la chambre la nuit. »

4 Le soir, du sucre mais pas de viande. Evitez la côte de bœuf bien rouge au dîner ; sinon, gare à la nuit blanche... « Mieux vaut privilégier, le soir, une alimentation sucrée propice au sommeil (sucres rapides ou lents) alors que les protéines favorisent la vigilance. »

5 Simulateur d'aube ou huiles essentielles. « Il existe, aux alentours de 30 à 40 €, chez Phillips ou Nature et Découvertes, par exemple, des simulateurs d'aube qui vous réveillent plus en douceur qu'un réveil classique », note le professeur Léger. Vaporiser un spray aux huiles essentielles de camomille, orange, mandarine comme le spray Sommeil détente de Puresentiel (17 € les 75 cl, en pharmacie) peut aussi être une bonne idée.

H.B.