

Les

secrets

du

**Mieux le comprendre
pour mieux vivre**

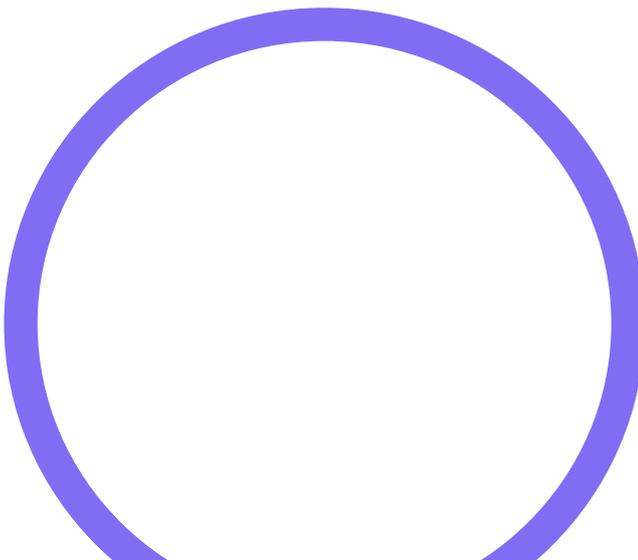
sommeil

**"C'est toujours
par le sommeil
que les grandes
choses commencent"**

Edgar Allan Poe

Sommaire

- **4**
Avant-propos
- **6**
01. Pourquoi le sommeil est un pilier essentiel de notre bien-être ?
- **8**
02. Qu'est ce qu'un sommeil de bonne qualité ?
- **10**
03. Quantité : de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?
- **12**
04. Timing : c'est l'heure d'aller se coucher ?
- **15**
05. Le coucher : comment se préparer à une bonne nuit de sommeil ?
- **17**
06. Le lever : comment se réveiller du bon pied
- **18**
07. Tout est une question d'habitudes
- **21**
Pour aller plus loin...
- **22**
À propos de Goalmap





Avant-propos

Par Damien Catani
Co-fondateur de Goalmap

Chez Goalmap, nous aidons les individus à s'épanouir et à construire une vie plus saine, plus équilibrée et plus dense de sens. Dans ce but, nous les accompagnons à s'évaluer, se fixer des objectifs personnels et mettre en place de bonnes habitudes pour le long terme.

Nous aidons aussi bien les particuliers que les entreprises qui souhaitent offrir à leurs collaborateurs les moyens de prendre en main leur capital santé et leur bien-être.

Nous considérons le bien-être de manière holistique. Nous ne nous préoccupons que de la santé physique au sens restreint mais de l'équilibre de vie de manière générale. Ce qui nous intéresse notamment, c'est le changement de comportement, la motivation, les mécanismes psychologiques en œuvre pour mettre en place de nouvelles habitudes.

Le sommeil, auquel nous consacrons environ un tiers de notre vie, est clairement un élément primordial de ce bien-être global. Et pourtant, nous le connaissons mal. Manque de concentration, baisse d'entrain ou mauvaise humeur sont ainsi souvent les signes d'un sommeil de mauvaise qualité. Retrouver la forme, être plus énergique ou plus jovial : tout cela passe par un sommeil de meilleure qualité. D'où l'objectif de ce livre blanc : mieux comprendre le sommeil pour l'améliorer avec des conseils pratiques et faciles à mettre en œuvre.

Bonne lecture !

Vous souhaitez donner à vos collaborateurs les moyens de prendre en main leur bien-être ?

Chez Goalmap, nous aidons les entreprises à évaluer et améliorer le capital santé des collaborateurs.

- **Bilan bien-être et programmes de coaching digitaux pour les salariés**
- **Tableau de bord de suivi-conseil pour l'entreprise**
- **Mise en place d'un plan d'actions bien-être (conférences, formations, ateliers)**

Visitez notre site :

www.goalmap.com

Contactez-nous :

+33 (0)6 10 45 70 50 damien@goalmap.com

01

Pourquoi le sommeil est un pilier essentiel de notre bien-être ?

Un sommeil sain joue un rôle essentiel pour la santé et le bien-être. De nombreux processus importants se produisent dans votre corps et votre cerveau la nuit. Votre corps a besoin de sommeil pour être restauré et renouvelé, et votre cerveau a besoin de sommeil pour traiter et mémoriser de nouvelles informations.

Le sommeil est essentiel pour la santé physique

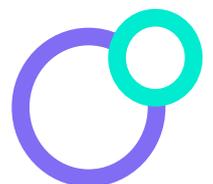
Le sommeil est nécessaire à la bonne santé de votre cœur. Même après une seule nuit sans sommeil, votre tension artérielle augmente. La nuit, votre corps fabrique certains produits chimiques pour abaisser la tension artérielle et la fréquence cardiaque, ce qui permet à votre cœur de travailler un peu moins et de récupérer. Si vous êtes éveillé la nuit et que vous dormez trop peu, ces produits chimiques ne sont pas fabriqués et votre cœur doit travailler davantage qu'il ne devrait le faire. Vous êtes ainsi plus à risque de développer des problèmes cardiovasculaires.

Le sommeil affecte votre appétit et votre poids. La perte de sommeil déséquilibre les hormones qui vous font ressentir la faim. Si vous ne dormez pas assez, la ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, augmente alors que l'hormone qui vous fait sentir rassasié, la leptine ou hormone de la satiété, diminue. Une étude récente montre qu'une heure de sommeil en moins par nuit entraîne une hausse de consommation de 140 calories le lendemain. Lorsque vous manquez de sommeil, votre corps recherche d'autres sources d'énergie, généralement de la nourriture. La privation de sommeil augmente votre risque d'obésité.

Le système immunitaire compte sur le sommeil pour rester en bonne santé. Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous êtes plus susceptible de tomber malade, car votre système immunitaire est affaibli. Des études montrent par exemple que votre système immunitaire produit moins d'anticorps contre un vaccin antigrippal si vous n'avez pas dormi la veille.

"Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule."

Arthur Schopenhauer



Le sommeil est nécessaire au bon fonctionnement du cerveau

Il n'y a pas que votre corps qui souffre d'un manque de sommeil, votre cerveau a aussi besoin de dormir. Lorsque vous dormez, le sommeil élimine les déchets du cerveau. Nos cellules cérébrales, les neurones, produisent des sous-produits toxiques lorsqu'elles sont actives pendant la journée (comme vos cellules

musculaires lorsque vous vous entraînez). Ce «nettoyage» ne se produit que pendant le sommeil. Qu'advient-il quand on est privé de sommeil ? Des recherches ont montré un lien entre le manque de sommeil et les maladies du cerveau, telles que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

La partie avant de votre cerveau, le cortex préfrontal est responsable des processus cognitifs supérieurs, y compris la résolution de problèmes, l'organisation, l'inhibition des émotions, la planification et le raisonnement. Voici certaines des fonctions cognitives qui sont affectées par la privation de sommeil :

01

Votre créativité diminue, car votre capacité à utiliser de manière constructive et innovante les informations que vous avez déjà en mémoire est amoindrie. Après une courte nuit, résoudre une tâche de manière originale est beaucoup plus difficile qu'après une nuit complète de sommeil.

02

Le sommeil améliore votre capacité de résolution de problèmes. La recherche montre que la capacité de résoudre un problème double après avoir bien dormi ou même fait une sieste.

03

La mémoire elle aussi est affectée. Le sommeil est nécessaire pour toutes les étapes de la mémorisation. Pour pouvoir encoder de nouvelles informations, renforcer les connexions entre les différentes régions du cerveau et récupérer des informations, le sommeil est essentiel.

04

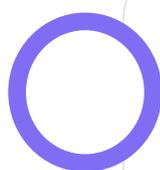
Vos capacités de leadership en souffrent également, car la perte de sommeil diminue plusieurs aspects essentiels de la performance (résolution de problèmes, soutien des autres, recherche de perspectives différentes, etc.).

05

Votre humeur et votre réponse à de nouveaux stress ou stimuli seront plus négatives. Après une mauvaise nuit de sommeil, vous risquez d'être plus irritable et moins patient.

06

Enfin, **lorsque vous êtes fatigué, vous êtes moins capable de lire les visages d'autres personnes et de comprendre leurs émotions.** Cela peut vous amener à sous-estimer leur colère, leur frustration ou leur tristesse.



"Béni soit celui qui inventa le sommeil !"

Miguel de Cervantès



02

Qu'est ce qu'un sommeil de bonne qualité ?

Le sommeil est essentiel pour la santé physique

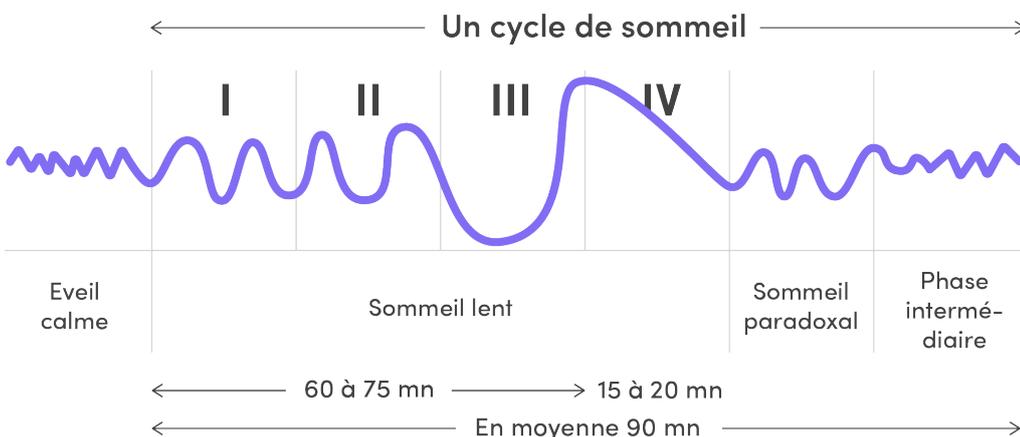
On peut penser le sommeil comme une période où notre corps est « éteint » pour la nuit. C'est tout le contraire ! La nuit, notre cerveau et notre corps sont très actifs. Il y a quatre stades différents de sommeil (que les cliniciens du sommeil distinguent en mesurant l'activité électrique du cerveau à l'aide d'un électroencéphalogramme). Lorsque vous dormez, vous faites des cycles de 90 minutes qui comprennent les phases suivantes :

Sommeil lent profond stade 1 : c'est une phase où le sommeil est très léger, facilement perturbé. Nous passons environ 5% du temps du sommeil total dans cette phase. Ce sommeil est si léger que vous ne pensez même pas vous être endormi. Vos muscles peuvent se contracter.

Sommeil lent profond stade 2 : c'est la première phase du sommeil durant laquelle la conscience se dissipe. Votre cerveau « protège » votre état de sommeil en diminuant la réponse aux stimuli extérieurs. C'est la phase dans laquelle les adultes passent le plus de temps (>50%). Ce sommeil est important pour la consolidation de nouvelles informations, en particulier la mémoire.

Sommeil lent profond stade 3 : c'est la phase la plus profonde du sommeil, où il est le plus difficile de se réveiller. C'est une étape clé pour la réparation et la récupération. L'hormone de croissance nécessaire est libérée pendant cette étape, qui est également essentielle pour le traitement de l'information et la consolidation de la mémoire.

Sommeil paradoxal : à ce stade, nos yeux bougent rapidement alors que nous dormons. Nous avons aussi nos rêves les plus vifs et notre corps est comme paralysé. Le sommeil paradoxal est important pour l'apprentissage de tâches complexes et la synthèse des connaissances acquises la veille. Cette phase du sommeil joue aussi un rôle clé dans les processus émotionnels.



Ces 4 phases de sommeil se produisent selon un schéma spécifique



Une fois que vous vous êtes endormi, votre cerveau entre et sort des différentes phases du sommeil dans un ordre particulier. Dans la première moitié de la nuit, vous vous endormez en passant brièvement par des phases de sommeil léger, avec de longues périodes de sommeil profond. Dans la seconde moitié de la nuit, les phases de sommeil paradoxal sont plus longues et l'on reste aux stades 1 et 2 du sommeil profond, les formes de sommeil les plus légères, associées à de brefs réveils.



Comment caractériser un sommeil de qualité ?

C'est une question à laquelle les chercheurs ont encore du mal à répondre. Les études ont décelé très peu de différence entre le sommeil des personnes qui déclarent que leur sommeil est mauvais et celui de celles qui disent dormir bien. Cependant, plusieurs experts de la *National Sleep Foundation* (organisme de référence aux Etats-Unis) ont convenu de plusieurs indicateurs :

- les individus s'endorment dans les 30 minutes ;
- les réveils nocturnes durent entre 5 et 10 minutes chacun, avec 1 réveil plus long ;
- la durée totale d'éveil, après s'être endormi, ne dépasse pas 20 minutes ;
- 85% du temps au lit est consacré au sommeil, quelle que soit sa durée;
- pas de limite au nombre de réveils tant qu'ils restent courts.

03

Quantité : de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?

De combien de sommeil a-t-on besoin

Cela peut varier en fonction des individus et peut changer avec l'âge. La plupart des gens ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil. Certaines personnes peuvent s'en sortir avec 6 heures ou moins chaque nuit. Mais cela ne concerne qu'environ 1% des personnes. Et c'est une question de gènes, ce qui signifie qu'on ne peut pas s'entraîner à avoir besoin de moins de sommeil.

Moins de 5 heures de sommeil par nuit augmenterait de 48% le risque d'infarctus, et de 15% celui de subir un AVC*

De combien de sommeil avez-vous besoin

La question la plus importante à vous poser pour déterminer la quantité de sommeil dont vous avez besoin est : « est-ce que j'ai de l'énergie le matin et tout au long de la journée ? ». Vous n'arrivez pas à regarder un film ou assister à une conférence sans vous endormir ? Vous avez besoin d'une lumière vive pour vous réveiller, buvez des boissons contenant de la caféine ou du sucre pour rester alerte ? Vous manquez alors clairement de sommeil.

Comment déterminer sa quantité de sommeil idéale ?

Vous pouvez faire le test en vacances. Les premières nuits sont souvent longues : on dort beaucoup pour récupérer. Mais après quelques nuits on se réveille naturellement, sans alarme et plein d'énergie. C'est alors que l'on peut connaître sa quantité de sommeil idéale.

Pour bien déterminer votre besoin de sommeil, posez-vous les questions suivantes :

- Vous sentez-vous reposé et rafraîchi le matin ?
- Vous sentez-vous souvent somnolent pendant la journée ?
- Avez-vous besoin de caféine pour rester éveillé ?



*Source : Department of Environmental and Occupational Health, université du Nevada, rapport de thèse 2017



Comment calculer sa dette de sommeil ?

Vous pouvez calculer votre dette de sommeil un vendredi matin, comme ceci :

$$\begin{aligned} & \text{dette vendredi matin} \\ & = \\ & (a \times 5 \text{ nuits}) - (b \times 5 \text{ nuits}) \end{aligned}$$

Avec « **a** » l'estimation approximative de la durée de votre sommeil les soirs de semaine et « **b** » la quantité de sommeil dont vous avez besoins.

Notez que la « dette » de sommeil ne peut pas être positive, car on ne peut pas dormir plus que ce dont on a besoin (votre cerveau vous réveille).

Alors qu'elle est votre score ? Idéalement, votre dette de sommeil du vendredi matin devrait être **entre 0 et 2 heures**.

Comment « rembourser » sa dette de sommeil ?

Conseils

Si votre dette de sommeil est de 2 à 6 heures :

- Couchez-vous 20 à 30 minutes plus tôt pendant une semaine ;
- Si vous pouvez encore vous endormir facilement au bout d'une semaine, ajoutez encore 20 à 30 minutes de sommeil ;
- Si vous ne pouvez pas vous endormir facilement, préparez une routine relaxante de 15 à 30 minutes avant d'aller au lit ;
- Faites une sieste de 75 à 90 minutes en début d'après-midi le week-end.

Rappelez-vous que même si vous ne rattrapez pas toutes vos heures, chaque heure que vous gagnez améliorera directement votre santé, votre bonheur et votre productivité.

04

Timing : c'est l'heure d'aller se coucher ?

Deux processus régulent notre sommeil : le rythme circadien et l'homéostasie (ou pression de sommeil).

Le rythme circadien

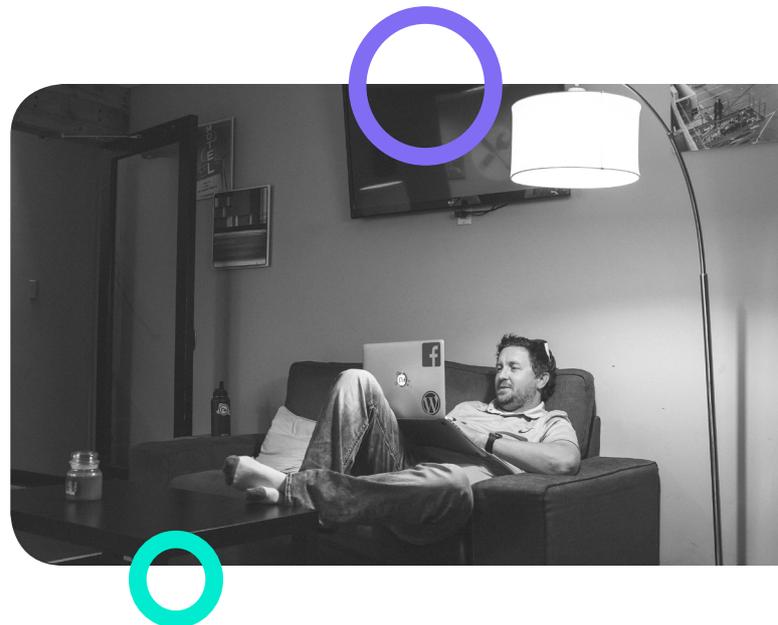
Notre horloge circadienne interne régule le cycle naturel de sommeil-éveil de notre corps en synchronie avec le cycle du jour et de la nuit. Ce rythme circadien a un impact majeur sur les moments où nous avons sommeil et ceux où nous nous sentons alertes. Le matin, l'élan d'éveil monte lentement pour atteindre son pic vers la fin de l'après-midi, avant de retomber. Notez qu'il y a un petit creux en début d'après-midi dans cette vague circadienne (la somnolence à 14h n'est donc pas qu'une affaire de déjeuner trop lourd !).

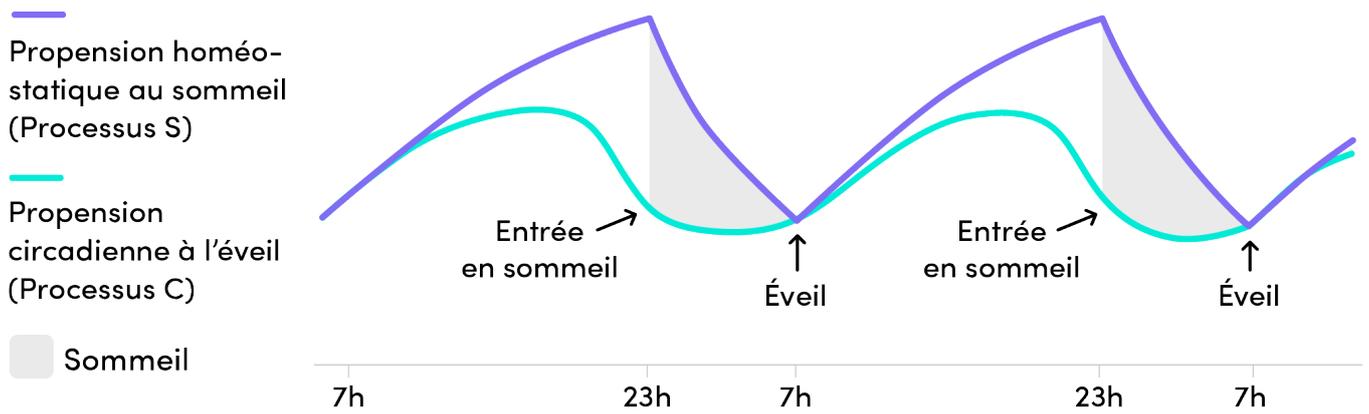
L'homéostasie

Le besoin de sommeil commence à s'accumuler dès le réveil le matin (la pression de sommeil monte). Lorsque vous dormez, la pression de sommeil diminue. Lorsque vous êtes éveillé depuis longtemps, la pression de sommeil s'accumule, vous êtes donc plus susceptible de vous endormir. La pression de sommeil est directement corrélée à une substance du cerveau appelée adénosine (le même neurotransmetteur que la caféine affecte !).

La combinaison des deux processus régule votre niveau de fatigue

Lorsque vous êtes réveillé toute la journée, votre besoin de sommeil augmente, mais l'activation de votre rythme circadien la contrebalance, autrement on se sentirait de plus en plus fatigué au fil de la journée. La nuit, lorsque l'élan circadien retombe, on a donc sommeil. Ainsi, l'envie de dormir se fait ressentir le plus fortement lorsque l'horloge circadienne indique à votre corps qu'il est temps de dormir et que la pression du sommeil est à son maximum puisque vous êtes éveillé depuis le début de la journée.





Êtes-vous un lève-tôt ou un couche-tard ?

Nos horloges biologiques sont toutes légèrement différentes, conduisant à des comportements différents dans nos schémas de sommeil et de veille.

Vous êtes lève-tôt ou « du matin »

Vous avez un rythme circadien légèrement décalé vers la gauche, donc tout est en avance. Vous préférez aller vous coucher plus tôt le soir et avez tendance à vous lever plus tôt le matin, profitant au maximum du début de la journée. Pour vous, c'est le moment idéal pour être le plus productif.

Conseils

- Comme il est probablement plus difficile de vous concentrer en début d'après-midi, ce pourrait être le bon moment pour planifier vos réunions car elles vous donnent plus d'énergie (et vous en demandent moins) ;
- Vous pourriez profiter du temps supplémentaire dans la matinée pour faire votre sport.

Vous êtes couche-tard ou « du soir »

Vous préférez aller vous coucher et vous réveiller plus tard. Vous vous sentez efficace et productif plus tard dans la journée, ou le soir. Vous préférez commencer la journée plus tard (à 9h30 ou 10h, voire 10h30) et êtes ainsi plus productif.

Conseils

- Prenez la lumière du matin, c'est un signal de réveil important pour votre cerveau ;
- Le week-end, prévoyez des activités le matin pour ne pas dormir trop et décaler votre rythme.

Votre horloge biologique aime la **régularité**. Pour bien dormir, la clef est de bien se synchroniser avec le cycle naturel de sommeil-éveil du corps (le rythme circadien). En gardant un rythme de sommeil-éveil régulier, vous vous sentirez beaucoup plus frais et énergique que si

vous dormez le même nombre d'heures à des moments différents, même si vous ne décalez votre rythme que d'une heure ou deux. Dans la mesure du possible, couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures chaque jour.



Le jetlag

L'horloge naturelle est synchronisée par rapport notre fuseau horaire. Une fois que vous montez dans un avion et traversez les fuseaux horaires, votre horloge interne ne peut pas suivre. Les symptômes de *jetlag* incluent un sommeil perturbé, une fatigue diurne, une sensation générale de malaise, des difficultés de concentration et des problèmes d'estomac. Heureusement, le décalage horaire est temporaire, votre corps est capable de s'ajuster à un fuseau horaire (ou une heure) toutes les 24 heures.

Le jetlag social

C'est le *jetlag* causé par nos vies sociales qui a tendance à se produire le week-end. Le vendredi, vous allez probablement sortir, voir vos amis et vous coucher tard. Vous vous mettez au lit beaucoup plus tard que pendant la semaine, mais heureusement, vous pouvez dormir le samedi matin. Le samedi soir, c'est plus calme (un petit ciné ?) mais vous vous couchez tout de même plus tard qu'en semaine. Heureusement, vous pouvez continuer à rattraper vos heures de sommeil le dimanche matin. Mais arrive là dimanche soir, et là, vous ne pouvez pas vous endormir. Vous pensez avec appréhension à la semaine qui va commencer. Quand votre alarme sonne le lundi matin, vous n'avez pas envie de sortir du lit ! Normal, vous êtes jetlaggé.

Conseils

Pour réduire le *jetlag* social

- Même si vous vous êtes couché tard la veille, essayez de ne pas vous lever trop tard le week-end pour ne pas perturber votre rythme (dans l'idéal, une heure maximum de différence avec votre heure de réveil en semaine). Faites plutôt une sieste en début d'après-midi.
- Si votre *jetlag* social est important (2 à 4h ou plus de différence entre votre heure de lever en semaine et le week-end), réduisez-le progressivement à raison d'une heure par semaine.

05

Le coucher : comment se préparer à une bonne nuit de sommeil ?

Vous travaillez tard, regardez des séries, puis fermez votre ordinateur portable en pensant que vous allez vous endormir immédiatement ? Ça risque d'être compliqué.

Pour vous préparer à bien dormir, vous devez 1. prendre soin de votre environnement sommeil, c'est à dire l'ensemble des éléments extérieurs propices à un sommeil de qualité (silence, obscurité, température, literie, etc.), et 2. laisser à votre cerveau le temps de passer du mode actif du jour au mode « sommeil ».

Le bon environnement sommeil

Devenez maître de la lumière. La mélatonine est une hormone qui aide à réguler le cycle de sommeil et d'éveil. Notre cerveau en sécrète plus lorsqu'il fait sombre –ce qui nous donne envie de dormir– et moins lorsqu'il y a de la lumière –ce qui nous réveille. Notre cerveau voit la lumière comme un signal important pour rester éveillé.

- Évitez les écrans avant de vous coucher. Essayez de passer les deux dernières heures de la journée loin de votre ordinateur, de votre smartphone ou de votre télé !
- Ayez une chambre aussi sombre que possible. Utilisez des rideaux épais pour bloquer la lumière, ou essayez de porter un masque de nuit.
- Si vous vous réveillez la nuit, utilisez une lumière faible. Vous vous rendormirez plus facilement.
- Évitez d'utiliser votre téléphone ou ordinateur portable dans votre chambre et réduisez leur luminosité si vous devez les regarder. Votre cerveau ne doit associer votre lit qu'au sommeil, faites de votre lit un sanctuaire !

Faites le silence autour de vous. Si vous avez du mal à éliminer le bruit des voisins, de la circulation, ou des autres personnes vivant avec vous, vous pouvez le masquer avec un ventilateur ou essayer les boules Quiès ou encore les absorbeurs de bruit. Débranchez si possible les appareils électriques dans votre chambre, y compris la wifi.

Gardez une chambre fraîche. Si vous êtes comme la plupart des gens, la température de votre chambre est sans doute trop élevée. On dort mieux dans une chambre fraîche (18°C à 20°C) et avec une ventilation adéquate. Une température de chambre trop chaude ou trop froide peut perturber le sommeil.

Assurez-vous d'avoir un lit confortable. Vos draps et couvertures ne doivent pas vous empêcher de vous étendre ou vous tourner confortablement. Évitez les matières synthétiques et préférez des matières naturelles telles que le coton ou le lin pour le contact direct avec le corps.



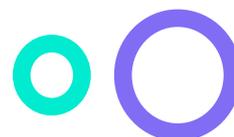
Conseils

Ces petits gestes peuvent favoriser un sommeil de qualité :

- Garder votre téléphone hors de la chambre la nuit (ou mode avion, sans son) ;
- Lire le soir sur papier ou liseuse non rétroéclairée ;
- Déplacer votre télé en dehors de la chambre.

"Avant le sommeil, ferme tes yeux et rappelle-toi trois fois tes actions du jour"

Pythagore



La routine du soir pour se relaxer

Le moment du coucher est idéal pour vous relaxer et vous libérer de toutes les activités stressantes de la journée. Pendant votre routine du soir, vous devez envoyer des indices à votre cerveau pour qu'il passe en mode sommeil. L'hormone de stress, appelée **cortisol**, inhibe le sommeil. La relaxation, qui au contraire favorise la sécrétion d'hormones comme la **prolactine** ou l'**ocytocine** et réduit le niveau de cortisol, va vous aider à dormir. Elle vous permettra de vous reposer de toutes ces pensées et sentiments qui ont envahi votre journée et vous aidera à vous réveiller plus reposé(e). On peut se relaxer complètement en moins de 15 minutes, et cela fait le plus grand bien.

Missions

Effectuez ces quelques missions (au choix) :

- Méditer pendant 5-10 minutes ;
- Faire des étirements ;
- Prendre une douche ou un bain ;
- Lire (sur support papier ou liseuse non rétroéclairée).

06

Le lever : comment se réveiller du bon pied

Bien sûr, la base, c'est une bonne nuit de sommeil ! Mais ce n'est pas tout.

Prenez la lumière du matin

La lumière est un signal de réveil important pour votre cerveau. Une fois que vous êtes réveillé, assurez-vous d'avoir beaucoup de lumière en ouvrant vos rideaux ou en allumant des lumières vives. Prenez votre café dehors par exemple, ou le petit déjeuner près d'une fenêtre lumineuse. La lumière sur votre visage vous aidera à vous réveiller.

Passez du temps dehors pendant la journée. Faites quelques pas dehors lorsque vous prenez une pause au travail, faites du sport en extérieur plutôt qu'en salle, ou promenez le chien de jour plutôt que de nuit.

Arrêtez de « snoozer » !

Ce n'est pas la meilleure solution pour démarrer la journée. Selon une étude, **les Français passent plus de quatre mois de leur vie à repousser leur réveil.** Pourtant, cela ne sert à rien puisque **nous restons dans un état de somnolence qui n'est pas réparateur.** Cela provoque même une sensation de stress qui peut durer toute la journée. Mettez donc plutôt l'alarme un quart d'heure plus tard.

Missions

- M'exposer le plus possible au soleil en journée ;
- Mettre mon réveil hors de portée ;
- Acheter un simulateur d'aube.

Prenez la lumière du matin

Le matin, prenez votre temps et créez votre propre rituel matinal énergisant pour affronter la journée. Vous commencerez la journée dans le bon état d'esprit. Ce rituel (même heure, même lieu, même séquence) peut comprendre plusieurs activités, deux ou trois par exemple parmi les suivantes :

- M'hydrater (eau, jus de citron, thé) ;
- Prendre un petit déjeuner équilibré ;
- Visualiser ma journée ;
- Ecrire dans mon journal ;
- Méditer ;
- Faire du sport, etc.



07

Tout est une question d'habitudes

Votre niveau d'énergie fluctue tout au long de la journée. Tenez-en compte pour planifier vos activités et vous serez plus efficace. Au cours d'une journée de 24 heures, vous connaissez forcément des baisses d'énergie naturelles que vous pouvez gérer avec certaines astuces.

Si naturellement vous êtes moins alerte après le déjeuner, profitez-en pour faire des tâches moins exigeantes, plus mécaniques, comme du classement de documents ou de l'administratif. Vous pouvez également voir des gens pour vous stimuler. Privilégiez le matin pour les réunions plus importantes ou les

tâches exigeantes qui nécessitent que vous soyez vif. Ce que vous faites pendant la journée et le soir affecte votre sommeil la nuit. Pour un sommeil vraiment réparateur, il existe des bonnes habitudes à développer, et des mauvaises habitudes à combattre.

Les bonnes habitudes ou comportements sommeil positifs

Les activités relaxantes. Comme expliqué plus haut, le moment du coucher est idéal pour vous relaxer et vous libérer de toutes les activités stressantes de la journée. Ecriture, musique, peinture, méditation, yoga, etc. : il existe de nombreux moyens de se relaxer.

La sieste. Tout d'abord, si vous avez des difficultés à vous endormir le soir, à rester endormi ou que vous vous levez trop tôt, la sieste n'est pas recommandée. Il ne s'agit pas ici d'un problème de quantité de sommeil mais plus de qualité.

- Si vous dormez bien la nuit, mais que vous avez besoin de rattraper du sommeil, vous pouvez faire une « sieste » pendant environ 75 à 90 minutes, ce qui vous permet de rattraper un cycle de sommeil complet. C'est la **recovery nap** (ou sieste de récupération).
- Si vous avez simplement besoin d'un petit coup de pouce et que vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez faire une sieste d'environ 20-25 minutes, ce qui est assez court pour ne pas entrer dans les phases profondes du sommeil. C'est la fameuse **power nap**.

Attention

Évitez de faire des siestes après 17h-18h, cela pourrait perturber votre sommeil.

Le sport. Les personnes qui font du sport régulièrement dorment mieux et se sentent plus alertes pendant la journée. La fatigue physique provoquée par l'effort se manifeste le soir, généralement après la journée de travail et amène une relaxation naturelle. Avoir une activité physique régulière augmente le temps que l'on passe en phase de sommeil profond et réparateur. Même un exercice léger -par exemple marcher 10 minutes par jour- améliore la qualité du sommeil.

Attention

Il est généralement recommandé de ne pas faire de sport juste avant de se coucher. L'effort possède un effet excitant qui perturbe l'endormissement.



Les mauvaises habitudes ou comportements sommeil négatifs

La caféine (et excitants). La caféine réveille en augmentant la production d'adrénaline et en bloquant les produits chimiques induisant le sommeil. Si vous buvez de la caféine trop tard dans la journée, cela peut nuire à la qualité de votre sommeil. Son effet peut en effet se prolonger jusqu'à 10 ou 12 heures. Le café après le déjeuner devrait donc être le dernier de la journée.

Recommandations

- Maximum 2-3 tasses de café par jour (ou autres boissons contenant de la caféine) ;
- Pas de café, ou boissons énergisantes / sodas après 14h ou 15h.

L'alcool. Boire de l'alcool le soir et tard dans la nuit dégrade votre sommeil la nuit, diminuant ainsi la qualité et la quantité de votre sommeil. L'alcool interrompt la production normale dans votre cerveau de substances chimiques entraînant le sommeil, ce qui vous rend plus susceptible de vous réveiller au milieu de la nuit.

L'alcool affecte particulièrement votre sommeil une fois que votre taux d'alcoolémie a baissé et que votre corps passe à l'étape du sevrage.

Si vous reprenez le schéma des phases du sommeil, la consommation d'alcool va avoir pour impact de vous plonger plus lourdement dans le sommeil profond en première partie de nuit. Puis va s'ensuivre un « effet rebond » en seconde partie de nuit : votre sommeil est plus léger, vous passez davantage de temps en phase de sommeil paradoxal et vous risquez de vous éveiller à de multiples reprises, ce qui va affecter votre sommeil.

Recommandations

- Idéalement, arrêtez de boire suffisamment tôt dans la soirée pour que l'alcool soit métabolisé avant que vous vous couchiez ;
- Évitez de boire de l'alcool 1 heure ou moins avant de vous coucher ;
- Alternez chaque verre d'alcool avec un verre d'eau.



Les dîners copieux. Nos habitudes alimentaires ont un impact sur la qualité de notre sommeil, en particulier pendant les quelques heures précédant le coucher. En effet, la digestion augmente la température du corps et défavorise l'arrivée du sommeil. Si vous avez besoin d'une motivation supplémentaire, notez que les dîners copieux et tardifs sont souvent liés à la prise de poids, car les calories consommées ne sont pas évacuées.

Conseils

- Dînez au moins 2 ou 3 heures avant de vous coucher ;
- Évitez les dîners copieux : la digestion d'un repas trop copieux est peu compatible avec un bon sommeil.

49%

de ceux qui ont un ordinateur dans leur chambre souffrent de troubles du sommeil*

Les écrans. L'exposition aux écrans juste avant le coucher modifie la sécrétion de mélatonine, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement, et vous rend moins alerte le jour suivant.

La cigarette. Fumer affecte votre sommeil. La nicotine est un stimulant, ce qui vous rend moins fatigué et plus alerte. Par conséquent, il est plus probable que vous éprouviez des difficultés à vous endormir et que vous ayez un sommeil léger si vous fumez. Réduisez ou évitez la nicotine le soir et la nuit pour permettre à votre corps de se détendre correctement et obtenir un sommeil de meilleure qualité.



*Source : Enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) de 2016

Pour aller plus loin

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est que vous avez lu notre livre blanc avec attention, nous vous en remercions ! L'objectif de ce livre blanc était de mieux comprendre le sommeil pour pouvoir l'améliorer avec des conseils faciles à mettre en œuvre. Nous espérons que cette lecture vous sera utile !

Si vous souhaitez aller plus loin sur le sujet, nous vous conseillons ces sources que nous avons utilisées pendant la rédaction :

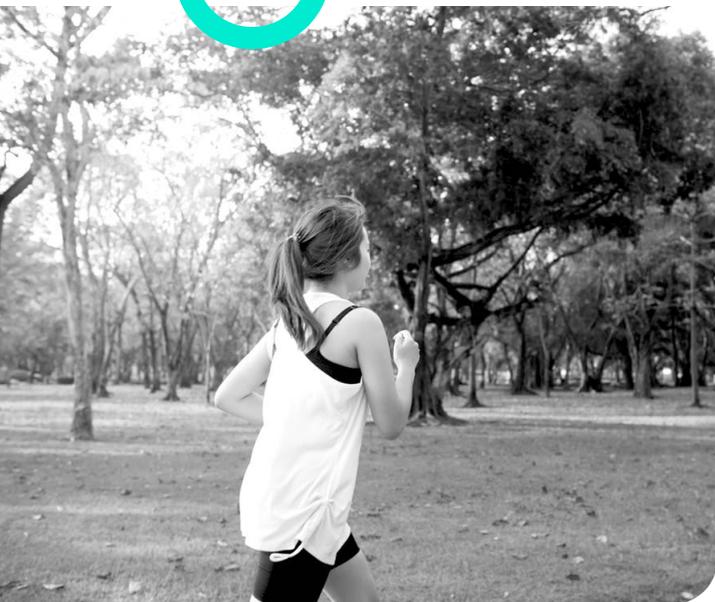
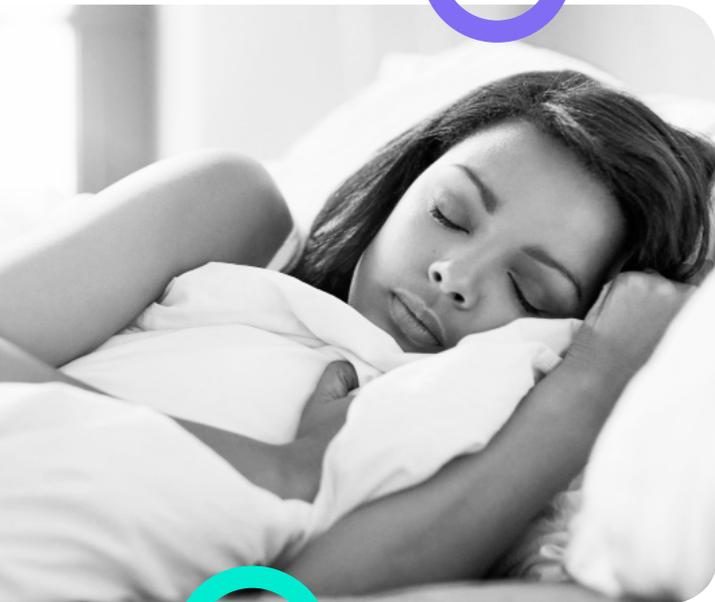
- [Santé Publique France \(Inpes\). Bien dormir, mieux vivre - Le sommeil, c'est la santé.](#)
- [Terra Nova. Retrouver le sommeil, une affaire publique](#)
- [Assurance Maladie. Dossier Insomnie de l'adulte.](#)
- [Psychiatry Research. The Pittsburgh sleep quality index : a new instrument for psychiatric practice and research.](#)
- [Assurance Maladie. Dossier Somnolence Diurne.](#)
- [Sleep Health. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations : final report.](#)
- [Inserm. Dossier Sommeil.](#)

Faites votre bilan Sommeil !

En répondant à quelques questions (6 minutes chrono), vous pourrez connaître votre score Sommeil et découvrir votre plan d'action personnalisé. Prendre du recul et s'évaluer, c'est apprendre à mieux se connaître, un pas essentiel pour introduire plus de bien-être dans sa vie.

<https://bit.ly/2QC6AMn>





À propos de Goalmap

75% des salariés français attendent de leur employeur un suivi régulier de leur état de santé, et qu'il endosse un rôle de «coach» afin de les conseiller dans leur vie de tous les jours (source : étude Malakoff Médéric). Parce que les employés passent la majeure partie de leur temps éveillé à travailler, l'entreprise, qui en plus y a un intérêt économique, est un lieu naturel de prévention et d'amélioration du bien-être. **Notre mission chez Goalmap est de faire de l'entreprise un acteur positif de la santé physique et mentale de chacun.**

Nous accompagnons les entreprises dans l'évaluation et l'amélioration du bien-être de leurs salariés en travaillant de manière transversale : **alimentation, équilibre de vie, sommeil, gestion du stress, activité physique, psychologie**. Un programme Goalmap en entreprise, c'est :

- **Une approche transversale** du bien-être et de la santé (équilibre de vie, sommeil, gestion du stress, nutrition, activité physique, psychologie) qui touche davantage d'individus que les approches verticales.
- **Une approche quantifiée** qui permet de piloter le programme à partir d'éléments objectifs suivis dans le temps. On n'améliore que ce que l'on mesure.
- **Une approche « phygitale »** avec le digital pour toucher à moindre coût de larges populations, et le physique pour créer du lien et de l'engagement, les deux se renforçant mutuellement.
- **Zéro friction de l'évaluation à l'action** : Mesure > Analyse > Préconisations > Mise en œuvre des préconisations > Suivi. Une solution complète avec une équipe toujours présente pour vous accompagner.

Retrouvez-nous sur :

www.goalmap.com

