

Dormir

Dormir suffisamment est indispensable à la santé, au développement du cerveau, à la mémoire, au système immunitaire. La mélatonine ou "hormone du sommeil" est anti-oxydante et anti-cancéreuse. Elle est sécrétée par une glande située dans le cerveau à la faveur de l'obscurité de la nuit. C'est pourquoi il faut dormir quand il fait nuit.

Autrefois on dormait **10 h par nuit**. Actuellement, l'OMS recommande au moins 8 h chez l'adulte, beaucoup plus chez l'enfant et l'adolescent. En réalité, pour beaucoup d'adultes l'idéal serait de dormir 10 h à partir de la tombée de la nuit. En outre, une courte sieste (une demi-heure au plus, vers 13 h) serait bénéfique.

La nuit, l'essentiel pour préserver sa mélatonine (donc son sommeil) est de dormir dans une **obscurité totale** (volets, rideaux...). Une expérience est de lire au jour jusqu'à ce que la nuit tombe : le sommeil vous envahit spontanément. Si on se réveille la nuit, par exemple pour aller aux toilettes, l'idéal est de se guider dans la pénombre sans allumer la lumière. Pour la même raison, se mettre à lire en pleine nuit est un mauvais moyen de lutter contre l'insomnie.

Il faut **éviter le bruit** : un simple claquement de porte peut suffire à réveiller le dormeur en phase de sommeil léger. Cependant, on peut parfois s'habituer à certains bruits.

Se préparer au sommeil : être actif dans la journée sur tous les plans, sortir au grand air, s'organiser pour le lendemain afin d'éviter le stress, puis éviter le soir toute activité physique ou intellectuelle excessive au bénéfice d'activités relaxantes comme une promenade après dîner, des exercices respiratoires ou des exercices physiques. Ces derniers peuvent procurer la délicieuse sensation d'être plaqué au matelas en raison de la relaxation de tous les muscles, ce qui induit le sommeil. Une douche tiède rapide le soir est plus favorable au sommeil qu'un bain chaud. Le bercement, même chez l'adulte, favorise l'endormissement. Le fait d'avoir une activité sexuelle le soir (ou pas) et de dormir à deux (ou pas) peut jouer sur le sommeil.

Les **ondes électromagnétiques** sont très nocives : ne pas travailler à l'ordinateur ni regarder la télévision le soir, et, avant de dormir, éteindre et débrancher tous les appareils électriques (sauf le frigo) et électroniques (ou disjoncter, ou éteindre les prises multiples à interrupteur) ; éteindre le téléphone mobile au profit d'un réveil (à pile ou solaire) et l'éloigner de son lit.

Le fait de **dîner tôt** (2 à 3 heures avant de dormir) et **léger** (sans cru ni protéines ni alcool, ni excitants comme café ou thé) est capital pour favoriser l'endormissement et le sommeil. Il est conseillé de remplacer café et thé par une tisane (camomille matricaire) surtout après midi.

La chambre ne doit pas être trop chauffée (max. 16°C pour les adultes, 18°C pour les bébés) ni trop confinée, et à un degré d'humidité correct (idéal autour de 45 %). Le lit doit être sain et confortable : par exemple, matelas en latex extra-ferme, draps en coton bio, couette en laine bio, oreiller souple. La literie doit être changée tous les 15 jours.

Au réveil, boire un verre d'eau, se passer le visage à l'eau fraîche, se doucher, prendre un solide petit déjeuner, aérer en grand au moins 10 mn par tous les temps, regarder le ciel.