

MAX FLEURY

vous répond



Dans la journée, il m'arrive de dormir devant mon ordinateur au bureau, et le matin, je me réveille avec l'impression de ne m'être pas reposé. Que me conseillez-vous ?

Savez-vous que votre question concerne beaucoup de monde ? Je ne vais rien vous révéler d'extraordinaire, mais je vais tout simplement vous dire... que vous êtes fatigué ! Eh oui ! La qualité de nos journées – et de nos réveils ! – nous donne une bonne indication de la qualité de nos nuits. Si nous nous endormons dans la journée, c'est souvent parce que tout simplement, nous n'avons pas dormi suffisamment ou pas assez bien durant la nuit. La raison la plus fréquente et la plus simple est la dette de sommeil. 70 à 80% des gens ne dorment pas assez ! Nous sommes programmés génétiquement pour dormir un certain nombre d'heures par jour. Schématiquement, 80% des gens ont besoin de 8 heures de sommeil par jour pour être en forme, 10% des gens ont besoin de plus, ce sont des gros dormeurs, et 10% ont besoin de moins, ce sont des petits dormeurs. Si l'on ne respecte pas cette quantité naturellement indispensable, notre cerveau va chercher par tous les moyens à récupérer, quitte à s'endormir au volant ou devant son ordinateur ! Or la vie moderne fait que l'on a peu à peu réduit son temps de sommeil. 20% de sommeil en moins en moyenne depuis l'invention de l'ampoule électrique ! Et comme les meilleures émissions télévisées sont en général programmées en deuxième partie de soirée, beaucoup de personnes se font piéger et vont se coucher trop tard... Est-ce votre cas ?

En fait, derrière votre question, il y en a d'autres qu'il va falloir que vous vous posiez pour mieux comprendre où vous en êtes.

Tout d'abord comment savoir de combien de temps de sommeil vous avez besoin ?

Eh bien, c'est pendant les vacances que c'est le plus pratique et le plus objectif pour le mesurer. Une fois passée la 1ère semaine, où en général l'on récupère de sa dette de sommeil, il suffit tout simplement de voir au bout de combien d'heures on se réveille spontanément en forme. Ça vous dira la durée approximative de votre sommeil physiologique et vous serez certainement surpris de voir que c'est beaucoup plus que ce que vous vous octroyez habituellement. Pas étonnant alors que vous ne vous sentiez pas reposé le matin en semaine, quand vous partez au travail, car les activités professionnelles et le stress augmentent encore notre fatigue et notre besoin de récupération.

Alors, peut-on dormir moins ?

Eh bien, c'est impossible de réduire à long terme notre quantité de sommeil physiologique sans conséquence puisque celle-ci est génétiquement programmée. En fait, il est possible de dormir moins un certain temps, mais c'est au prix d'une dette de sommeil qu'il faudra récupérer d'une façon ou d'une autre. C'est un peu comme les navigateurs en solitaires. Ils peuvent s'entraîner à dormir différemment, par petites tranches, mais c'est toujours du provisoire, tôt ou tard, une fois à terre, ils reviennent à leur rythme habituel.

Si notre durée de sommeil doit être réduite momentanément, il faut s'efforcer de récupérer au fur et à mesure que la dette de sommeil s'accumule et ne pas attendre d'être transformé en zombie !

Une petite sieste de 20 minutes suffit souvent à se rafraîchir et à se sentir plus performant si la nuit a été courte par exemple. Si l'on a un rythme de vie soutenu à cause de son travail, on peut aussi décider, un soir par semaine, de se coucher plus tôt. Au lit à 21 heures au lieu des 23 heures habituelles suffit souvent à repartir de plus belle ! Prenez ces bonnes habitudes et votre corps vous dira merci !