

SANTÉ

Mal dormi ?

12 astuces pour sauver sa journée

Mal de dos, pleine lune, souci professionnel, cauchemars... Nos spécialistes vous livrent leur stratégie pour réussir à garder les yeux ouverts au lendemain d'une nuit difficile... et être efficace malgré tout.

TEXTE ARIANE LANGLOIS COORDINATION JULIE BRAUN

1. DÉBUTEZ LA JOURNÉE AVEC UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Veillez à ce qu'il contienne des protéines, des fibres, de la vitamine C et des glucides complexes (ex : pain complet, avocat, œuf, jambon, fromage blanc, fruits frais, oléagineux...). Évitez les sucres rapides (confiture, viennoiseries, céréales sucrées, jus de fruit...) qui provoquent des pics d'énergie suivis de chutes brutales; ainsi que les repas lourds (féculents, sandwiches...) qui vont vous « assommer » à l'heure du déjeuner, conseillent la d^{re} Charlotte Smetcoren, cheffe de service de somnologie aux cliniques de l'Europe à Bruxelles, et le p^r Daniel Neu, somnologue, directeur du Centre des troubles du sommeil et de l'éveil de l'hôpital Delta CHIREC (Bruxelles). Privilégiez des repas légers et équilibrés pour éviter la somnolence « postprandiale » (d'après repas).

ATTENTION

Évitez de prendre la route si vous vous sentez très fatiguée, car la somnolence augmente le risque d'accidents.

Soyez attentive à votre impulsivité : le manque de sommeil augmente la réactivité émotionnelle et le stress. « Soyez-en consciente : faites attention à votre communication avec les autres et essayez de rester patiente », conseille la d^{re} Charlotte Smetcoren.





2. HYDRATEZ-VOUS

La déshydratation peut aggraver la sensation de fatigue. Buvez de l'eau tout au long de la journée pour rester hydratée et alerte.

3. OUVREZ LES FENÊTRES ET SORTEZ

Exposez-vous à la lumière du jour autant que possible: « Elle aide à réguler votre horloge biologique et augmente votre vigilance », explique la d^{re} Charlotte Smetcoren.

4. ACTIVEZ-VOUS

« Multipliez les activités debout et bougez au maximum: vous augmenterez ainsi "la pression de sommeil", c'est-à-dire le besoin de dormir, le soir », incite le p^r Daniel Neu.

5. FAITES UNE COURTE SÉANCE D'EXERCICE PHYSIQUE

« Une marche rapide après le repas de midi ou des étirements stimulent votre circulation sanguine et votre énergie », précise la d^{re} Charlotte Smetcoren.

6. PRENEZ DES PAUSES RÉGULIÈRES

Levez-vous, étirez-vous et changez d'environnement pendant quelques minutes. « Pratiquer des techniques de respiration profonde, cohérence cardiaque, méditation ou de relaxation contribue aussi à réduire l'anxiété et le stress », indique la d^{re} Charlotte Smetcoren.

7. PRIORISEZ VOS TRAVAUX LES PLUS IMPORTANTS

La fatigue augmente le risque d'erreurs: concentrez-vous sur ce qui doit être fait et remettez les tâches et décisions majeures à plus tard. « Prenez par ailleurs des pauses régulières pour rester concentrée et alerte; autorisez-vous à faire des ajustements dans votre journée », ajoute la d^{re} Charlotte Smetcoren.

8. ACCORDEZ-VOUS UNE MICROSIESTE

Un repos de 10 à 20 minutes (avant 15 h) peut vous aider à recharger vos batteries sans perturber votre sommeil nocturne. Par contre, zappez les longues siestes! Dormir plus de 20-30 minutes entraîne une somnolence accrue et peut perturber votre sommeil ultérieur. Les mauvaises nuits vont alors se répéter. « Rattrapez-vous plutôt en

dormant plus longtemps le week-end suivant », suggère le somnologue.

9. NE BUVEZ PAS TROP DE CAFÉ

Ça ne vous aidera pas à vous rattraper. De plus, l'abus de café ou de boissons énergétiques peut entraîner des palpitations, de l'anxiété et perturber votre sommeil la nuit suivante. « Limitez-vous à 3-4 tasses et évitez d'en boire après 15 h 30 », conseille le p^r Daniel Neu.

10. PRENEZ TOUS VOS REPAS

Ne pas manger suffisamment peut aggraver la fatigue. Pour maintenir votre niveau d'énergie, il est essentiel de miser sur des repas équilibrés et nutritifs.

11. ÉVITEZ L'EXCÈS DE SUCRE

On a parfois tendance à se réconforter avec de la nourriture, mais la consommation d'aliments riches en sucre ou de junk food entraîne des pics d'énergie hélas suivis de baisses brutales, ce qui peut aggraver la fatigue (et la prise de poids).

12. ALLEZ DORMIR À L'HEURE HABITUELLE

Se coucher très tôt pour « rattraper » le sommeil perdu ne sert à rien. En réalité, cela va perturber votre rythme circadien. « Pour favoriser un sommeil de meilleure qualité, essayez de maintenir une heure de coucher régulière », souligne la d^{re} Smetcoren. ●

LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL

Mal dormir affecte notre bien-être physique, mental et émotionnel. La fatigue et le manque d'énergie liés à la privation de sommeil rendent les tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir. « Quand on dort trop peu, certaines zones du cerveau fonctionnent moins bien. La diminution des capacités cognitives engendre des difficultés de concentration, de mémoire, mais aussi de prise de décisions », détaille la d^{re} Charlotte Smetcoren. Cela joue également sur le niveau de stress et nous rend plus irritables et impatients, ce qui peut affecter nos relations. Si les mauvaises nuits se prolongent, nous risquons de souffrir de troubles de l'humeur. À la longue, des répercussions sont possibles sur la santé physique: une baisse du système immunitaire et un sommeil moins réparateur, qui peut faire naître à long terme des problèmes de santé (hypertension, maladies cardiaques, résistance à l'insuline, diabète

essentiellement en présence d'un syndrome d'apnée du sommeil associé...).

Que faire quand ça dure ?

Si vous éprouvez des difficultés à dormir ou multipliez les nuits perturbées depuis plus de 3 semaines sans amélioration et avec un impact sur votre quotidien, il est recommandé de consulter un médecin. D'autres symptômes doivent vous inviter à en parler: maux de tête persistants, douleurs musculaires, problèmes digestifs, anxiété, dépression, irritabilité, troubles de la concentration, syndrome des jambes sans repos; ronflements forts, pauses respiratoires pendant le sommeil, somnolence diurne excessive (typiques du syndrome d'apnée du sommeil), cauchemars répétitifs et violents... « Poser un diagnostic précis auprès d'un spécialiste du sommeil permet de recevoir un traitement approprié, mais aussi de prévenir des complications à long terme », insiste la d^{re} Smetcoren. »

POUR ALLER PLUS LOIN

Scannez le QR code et découvrez LE bouquin pour mieux comprendre l'insomnie... et en venir à bout !

