

# DORMIR

## c'est le nerf de la guerre

C'est devenu le cheval de bataille des workaholics les plus endurcies – et les plus successful. Au premier rang de ces « sleep evangelists », pour qui dormir c'est réussir: la fondatrice du *Huffington Post*, Arianna Huffington, qui ne cesse de vanter les vertus d'une bonne nuit depuis le jour où elle est littéralement tombée de sommeil dans son bureau, se fracturant l'os de la pommette. Productivité accrue, prise de décision optimisée, énergie au sommet... Si elle prêche tant son « remède miracle », c'est aussi pour dénoncer une vision très masculine de l'efficacité, qui valorise la quantité d'heures passées au bureau, plutôt que la qualité. Elle cite cette étude selon laquelle les 30% de femmes qui commencent la semaine avec un manque de sommeil ont dès le mercredi les niveaux d'énergie les plus bas, les taux de stress les plus hauts et la mine la plus fatiguée. Et pour cause: après une nuit trop courte, la sécrétion des hormones de satiété est

perturbée et on a plus faim. La peau marque plus vite. A terme, la mémoire et les facultés d'apprentissage se dégradent. Les risques de dépression et de diabète augmentent... Bref, dormir, ce n'est pas du luxe. Du moins en théorie, car, à l'heure du digital, du multitasking et du stress permanent, la durée moyenne du sommeil (6 h 58) a baissé de plus d'une heure en un siècle et 55%\* des 18-55 ans estiment qu'ils ne dorment pas assez. « Nos patients sont de plus en plus jeunes, et la liste d'attente est d'au moins huit mois », confirme François Duforez, praticien au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu et à l'European Sleep Center. Plaintes les plus fréquentes: une fatigue constante et des performances diminuées. Parmi les plus touchées: les femmes de 25 à 45 ans, qui jonglent entre vie pro et perso. Et accumulent une dette de sommeil quasi impossible à rattraper. A moins d'en faire une priorité. \* Etude INSV/BVA 2009.

# SOMMEIL

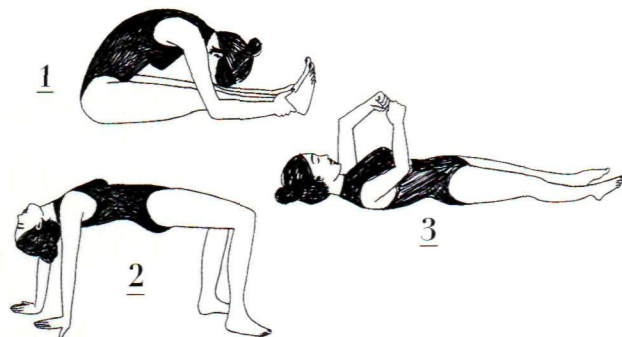
## mode d'emploi

On connaît les conseils de base. Ne pas boire de café après 15 h, car ses effets peuvent perdurer huit, voire quinze heures après. Ne pas utiliser sa tablette avant de se coucher, car la lumière bleue des écrans rétro-éclairés empêche l'endormissement. Ne pas dépasser 21 °C dans sa chambre car, pour dormir, il faut faire baisser la température du corps. Aménager une obscurité aussi complète que possible, car la lumière peut perturber les rythmes circadiens. Mais si tout ça n'a rien donné, voici d'autres stratégies à tester d'urgence...

### Adopter le bon menu

Une série d'études a révélé les pouvoirs de certains aliments pour encourager le sommeil.

- Au petit déjeuner: un œuf. Il contient des neurotransmetteurs (les orexines) qui influent sur l'éveil.
- Au déjeuner et au goûter: du jus de cerises. Riche en mélatonine (hormone qui favorise le sommeil) et en tryptophane (apaisant), il pourrait faire gagner jusqu'à 90 minutes de sommeil la nuit qui suit.
- Au dîner: du riz au jasmin (ou n'importe quel féculent à haut indice glycémique) qui élèverait la production de tryptophane.



### Dissoudre les tensions avec le yoga

La prof de kundalini yoga, Caroline Benezet, donne trois postures clés.

**1/** Assise les jambes tendues, attraper les chevilles (ou ce qu'on peut) en inspirant. En expirant, se pencher vers l'avant, lâcher la nuque et la tête. Rester 3 à 5 min en respirant lentement par le nez.

**2/** Allongée sur le dos, les pieds à plat au sol, les bras

tendus, les genoux pliés, monter le bassin vers le haut et détendre la tête en arrière. Tenir 1 à 3 min en respirant lentement. **3/** Toujours allongée, les bras en croix, fermer les poings en inspirant. Serrer très fort en retenant la respiration et ramener les poings vers soi. Expirer puissamment par le nez quand les mains

touchent la poitrine. A faire 3 fois. Terminer cette série par une séance de respiration: colonne droite, épaules en arrière, inspirer en comptant jusqu'à 4, retenir l'air en comptant jusqu'à 16, puis expirer complètement en comptant jusqu'à 2. Au moins 5 min. Cours de kundalini yoga et stages pour favoriser le sommeil: Sweethomeyoga.com

