

Les petits trucs de l'Association VIVA

(paru dans Le Lancéen de décembre 2009)

« *Le sommeil est une sorte de protection, si paradoxal que cela puisse paraître.* » La citation est de Samuel Beckett. En ce temps de l'année où nous nous prenons parfois à envier les animaux qui entrent en hibernation, nous vous proposons un petit rappel sur les vertus essentielles du sommeil.

La plupart des scientifiques s'accordent pour considérer que le sommeil, et tout particulièrement le sommeil dit paradoxal¹, joue un rôle essentiel dans la consolidation des souvenirs : la privation de sommeil perturbe le stockage et la récupération des informations, ce qui explique les difficultés que l'on ressent après des nuits trop courtes. Il est donc important de veiller à avoir une bonne hygiène de sommeil, qui contribue aussi à favoriser le bon vieillissement de nos neurones.

Voici quelques conseils simples pour favoriser de bonnes nuits : tout d'abord, le dicton affirme bien que « comme on fait son lit, on se couche » : veillez à faire de votre chambre à coucher un lieu reposant et confortable, bien sombre, aéré et peu chauffé (en plus, ça économise de l'énergie) ; ensuite, on a nos horaires de métro et de boulot, il faut aussi ceux du dodo : couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures ; ayez une activité physique, de préférence à l'extérieur, quelques heures avant le coucher ; écoutez de la musique calme, imaginez des scènes reposantes et si vous ne dormez pas après une vingtaine de minutes, allez lire quelque chose d'ennuyeux jusqu'à ce que le sommeil revienne.

Par contre, évitez le café, le thé, les boissons contenant de la caféine, l'alcool et les cigarettes dans les heures précédant le coucher (limitez par ailleurs au maximum les deux derniers) ; ne faites pas de trop longues siestes durant la journée ; ne vous endormez pas devant la télévision allumée (des études montrent d'ailleurs que le temps passé devant la télévision est inversement proportionnel à la qualité du vieillissement cérébral) ; ne lisez pas d'ouvrages trop palpitants juste avant d'éteindre votre lampe de chevet ; n'allez pas vous coucher en ayant faim ou en ayant trop mangé : si votre estomac crie famine, buvez un peu de lait et mangez quelques petits biscuits (de Noël et fabriqués maison, c'est encore meilleur) !

Nous vous souhaitons de douces nuits et de belles fêtes de fin d'année !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden

¹ Phase du sommeil durant laquelle l'activité électrique du cerveau est intense, proche de celle de l'éveil.