



L'Unité d'Explorations des Troubles du Sommeil et de la Vigilance du CHRU de Nancy vous propose:

**Idées reçues sur le sommeil**

# 1. La douche froide du matin réveille.



- Au contraire, le refroidissement favorise le sommeil puisque la température centrale de notre corps doit diminuer pour favoriser l'endormissement.
- Une chambre aérée et une douche tiède sont adaptées le soir.
- La douche chaude le matin aide à l'éveil.

## 2. Le manque de sommeil entraîne 2 fois plus de risque d'obésité.



- Les personnes qui dorment moins de 5 heures par nuit ont deux fois plus de risques d'être obèses.
- La majorité des Français dorment 7 h 13 min par nuit. Une durée de sommeil qui a diminué de 18 minutes en 25 ans.
- L'obésité, elle, n'a cessé d'augmenter, passant de 8,5 % de personnes obèses en 1997 à 15 % en 2012.

### 3. Il faut dormir 8 heures par nuit pour être en forme



- La durée de sommeil est programmée génétiquement.
- Si la moyenne est de 7 heures 30, il y a:
  - des « petits dormeurs » qui se contentent parfaitement de 4 heures 30 de sommeil (comme Edison)
  - des « gros dormeurs » qui ont besoin de 11 heures de sommeil pour être en forme (comme Einstein).

## 4. Il faut compter les moutons pour s'endormir.



- La légende du berger comptant ses animaux est fondée : il y avait tant de moutons qu'il pouvait s'endormir avant de finir de tous les dénombrer.
- Par contre, le décompte d'animaux entraîne une stimulation du cerveau pour compter encore et encore. Pas question donc de s'endormir dans la minute.

## 5. Le Smartphone est l'ennemi du sommeil



- L'utilisation du Smartphone après 21h entraîne le lendemain une plus grande fatigue et une baisse du dynamisme.
- Le phénomène est lié au fait que les Smartphones amènent l'individu à fournir des efforts mentaux rendant plus difficiles la détente et la possibilité de trouver le sommeil.

## 6. Les histoires servent juste à endormir les enfants.



- La lecture régulière d'une histoire permet à l'enfant d'avoir un rituel qui est important pour l'organisme : il sait alors qu'il va s'endormir.
- Il est conseillé aussi aux adultes d'avoir ce type de rituel pour éviter les problèmes d'endormissement.

## 7. Boire de l'alcool en soirée perturbe le sommeil.



- L'alcool entraîne facilement l'endormissement, mais altère la qualité du sommeil qui suit.
- L'alcool « vieillit » le sommeil:
  - il le fragmente avec d'innombrables micro-éveils et éveils intra-sommeil,
  - il le prive de sommeil profond et de sommeil paradoxal,
  - il le rend donc moins réparateur.

## 8. Si on a rêvé, c'est qu'on a bien dormi.



- Lorsqu'on se réveille un rêve en tête, c'est qu'on se réveille sans alarme, sans obligation et dans ces cas-là, la bonne humeur est plus courante.
- On rêve toutes les nuits pendant plusieurs heures. Mais il faut se réveiller au cours d'un rêve pour s'en souvenir.
- Sans réveil, l'amnésie du rêve se produit en quelques minutes de sommeil.

## 9. Un bain chaud facilite le sommeil.



- Un bain chaud juste avant le coucher entraîne le réveil car il provoque, sur le moment-même, une augmentation de la température corporelle.
- Une heure avant le coucher, par contre, un bain chaud entraîne le sommeil car, via le processus de sudation, il provoque à terme une diminution de la température corporelle.

## 10. En cas d'insomnie, il faut toujours se lever à la même heure le matin.



- Pour garder une bonne régulation de son horloge biologique, il est préférable de se lever toujours à la même heure le matin, même si on s'est couché tard.
- Si la nuit a été trop courte, la récupération sera meilleure la nuit suivante.

# 11. En cas d'insomnie, il faut faire une sieste dans la journée pour « récupérer ».



- Le plus souvent la sieste contribue au contraire à entretenir le cercle vicieux de l'insomnie, car elle a pour effet de réduire la pression de sommeil nocturne.
- L'insomnie représente une contre-indication formelle à la sieste.

## 12. Regarder la télévision au lit perturbe le sommeil.



- Une personne regardant la télévision ou utilisant Internet avant d'aller se coucher a davantage de risques de souffrir de troubles du sommeil qu'une personne qui la regarde peu ou pas du tout.

« Le meilleur moyen de s'endormir est de s'imaginer qu'il est l'heure de se réveiller. »

