

L'exposition à la lumière perturbe le sommeil ?

Vrai et faux

Vrai : L'exposition à la lumière le soir perturbe la fabrication de la mélatonine qui permet la survenue du sommeil profond MAIS dans la journée l'exposition à la lumière favorise la fabrication de la sérotonine qui participe au bien-être. Le soir sous l'effet de l'obscurité, la sérotonine se transforme en mélatonine qui est l'hormone qui favorise le sommeil profond En pratique : Dans la journée, s'exposer au soleil, éviter de rester enfermé. Le soir, éviter l'exposition à la lumière (écrans d'ordinateur, tablettes, smartphones...).

En cas d'insomnie, il faut rester plus longtemps dans le lit ?

Faux : Au contraire, il est préférable de diminuer le temps passé au lit afin d'améliorer l'efficacité du sommeil (Le lit ne doit pas être le lieu de l'insomnie).

En cas d'insomnie il faut faire une sieste pour récupérer ?

Faux : 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.

En cas d'insomnie il faut toujours se lever à la même heure le matin ?

Vrai : 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.

Le sommeil permet uniquement de de reposer ?

Faux

Il permet :

- la mémorisation
- la restauration énergétique
- la sécrétion hormonale (hormone de croissance qui intervient aussi dans la réparation de l'organisme)
- le renforcement des défenses immunitaires
- le bien être psychologique

La durée moyenne du sommeil est de 7h30 ?

Vrai : La durée de sommeil nécessaire pour chacun est programmée génétiquement. Même si la moyenne est de 7 heures 30, il y a des « petits dormeurs » qui se contentent parfaitement de 4 heures 30 de sommeil et des « gros dormeurs » qui ont besoin de 11 heures de sommeil pour être en forme.

Regarder la télévision au lit perturbe le sommeil ?

Vrai : Cela entraîne le risque de prendre l'habitude à ce que la chambre soit un lieu où l'on ne dort pas,

Bien dormir c'est avoir un bon environnement ?

Vrai : Cela semble évident !! Il faut dormir dans une pièce fraîche (autour de 18°C), à l'abri de la lumière et du bruit, avoir un matelas et un oreiller de bonne qualité.

Boire de l'alcool en soirée perturbe le sommeil ?

Vrai : Même si le temps d'endormissement est diminué, le sommeil qui s'ensuit est plus fractionné (augmentation des réveils) et moins réparateur en raison d'une diminution du sommeil profond.

Les somnifères améliorent le sommeil ?

Faux : ils améliorent le temps d'endormissement et entraînent un sommeil artificiel avec un risque de diminution du sommeil profond. Ils peuvent être utilisés dans l'insomnie aigue, c'est à dire pendant une durée maximale de 4 semaines.