

Comment mieux dormir ?

Publié le 20/04/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Selon les résultats du premier Observatoire du Sommeil*, **1 Français sur 2 serait confronté au « mal-dormir »**. Or, un sommeil réparateur est essentiel pour rester en bonne santé. Découvrez quels sont les réflexes à adopter pour renouer rapidement avec des **nuits réparatrices**.

Qu'est-ce qu'un sommeil réparateur ?

Un **sommeil réparateur** est un sommeil qui permet de **se sentir en forme dès le réveil**. Si vous vous sentez épuisé lorsque vous ouvrez les yeux, puis fatigué et somnolent au cours de la journée, c'est que vous n'avez pas assez bien dormi, à la fois en termes de quantité que de qualité de sommeil.

La quantité de sommeil

Une question qui revient souvent : **combien d'heures faut-il dormir** ? À vrai dire, les besoins diffèrent d'une personne à l'autre, et varient aussi avec l'âge. Alors qu'un enfant a besoin de 10 à 12 heures de sommeil, un adolescent doit plutôt dormir 8 à 10 heures par nuit, tandis que la moyenne se situe autour de 7 à 9 heures pour un adulte, et 7 à 8 heures pour un sénior. Lire le dossier complet "[Mieux comprendre le sommeil](#)".

Malheureusement, le temps moyen de sommeil effectif des Français ne correspond pas à ces besoins. Selon Santé publique France**, un tiers des Français dormirait même moins de 6 heures par nuit, ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé. En effet, le manque de sommeil est associé à un risque plus élevé d'[obésité](#), de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents. Cela réduit aussi la vigilance dans la journée, augmente l'irritabilité et perturbe les relations familiales ainsi que la qualité de vie et du travail.

Le **déclin du temps de sommeil** peut s'expliquer de différentes manières : des travailleurs de nuit de plus en plus nombreux, des trajets travail-domicile toujours plus longs, ou encore, de plus en plus de temps passé devant les écrans.

La qualité de sommeil

Pour être réparateur, le sommeil doit être suffisamment profond. À titre indicatif, c'est au cours des trois premières heures de la nuit que le corps récupère le plus de la fatigue, physique comme nerveuse.

Pourtant, de nombreux Français déclarent avoir le **sommeil léger et souffrir de nuits hachées**. D'après le premier Observatoire du Sommeil***, 8 Français sur 10 seraient interrompus dans leur sommeil chaque nuit et mettraient en moyenne 39 minutes à se rendormir. Pire encore, 1 Français sur 4 (26 %) déclare que son sommeil est interrompu au moins 3 fois par nuit. En cause ? La pollution sonore, une exposition tardive et prolongée à la [lumière bleue des écrans](#), une mauvaise hygiène de vie, et très souvent, le stress et l'anxiété.

Comment lutter contre les troubles du sommeil ?

Insomnies, réveils nocturnes, difficultés à retrouver le sommeil... Voici quelques conseils pour renouer naturellement avec un sommeil réparateur.



Somnusia Nuit Complète

85% of 100

(521)

Efficacité testée scientifiquement : 82% de satisfaction dès 1 semaine de complémentation*

Ajouter à mon panier

Conseil #1 : évacuez le stress et l'anxiété

Les difficultés à s'endormir et les réveils nocturnes sont souvent **dus au stress ou à l'angoisse**. Il est donc primordial de se mettre dans de bonnes conditions avant d'aller se coucher, en situation de calme et de tranquillité. Les exercices de respiration peuvent être très utiles pour s'apaiser. La cohérence cardiaque consiste par exemple à changer sa fréquence respiratoire en adoptant le rythme de 6 respirations lentes et profondes par minute. Le but : ralentir les battements du cœur pour faire baisser la tension artérielle et ainsi apaiser le cerveau.

Conseil #2 : récupérez votre dette de sommeil

Récupérer la dette de sommeil de la semaine pendant le weekend aide à en contrecarrer les effets. Si votre emploi du temps et votre vie familiale le permettent, vous pouvez par exemple repousser le réveil du matin les samedis et dimanches. Attention toutefois à ne pas abuser de ce plaisir : il faut éviter de dormir plus de 2 heures après votre heure de réveil habituelle. Sinon, gare à la sensation peu agréable de « jet-lag » et au dérèglement de votre horloge biologique.

Conseil #3 : coupez-vous des bruits extérieurs

Bien dormir, c'est aussi s'isoler des bruits extérieurs. Selon l'enquête nationale JNA-Ifop 2016 sur les nuisances sonores et leurs impacts sur la Santé (à consulter [ici](#)), 32% des Français déclarent être **gênés par les bruits la nuit**, surtout les citadins. Si l'on tend à s'habituer aux bruits du voisinage, il n'empêche que ces nuisances sonores peuvent être à la source de réveils nocturnes. La solution ? Investir dans des bouchons d'oreilles en mousse. Et si vous avez tendance à les perdre pendant la nuit, sachez qu'il est possible de faire fabriquer des bouchons sur-mesure qui épousent mieux le conduit auditif (comptez environ 100€ la paire chez un audioprothésiste).

Conseil #4 : soignez l'environnement de votre chambre

Si une chambre silencieuse aide à passer des nuits plus calmes, il est important de veiller à ce qu'elle soit aussi suffisamment obscure. Il est essentiel de se protéger de l'éclairage extérieur et des lumières émises par les appareils électroniques. Car même avec les yeux fermés, la lumière peut passer à travers les paupières au cours de la nuit et perturber la sécrétion de mélatonine, l'hormone essentielle à la régulation circadienne du sommeil. Pour des conditions propices à une nuit réparatrice, sachez également que la température optimale de votre chambre doit se situer autour de 18 °C.

Conseil #5 : détachez-vous des écrans

Les écrans des smartphones, ordinateurs et autres tablettes entretiennent la vigilance et émettent de la lumière bleue pouvant venir perturber le sommeil. Le bon réflexe ? [Pour s'endormir plus rapidement](#) il est conseillé de couper les écrans au moins 2 heures avant d'aller se coucher. Il est également recommandé de laisser ces appareils à l'extérieur de la chambre ou, a minima, de les mettre en mode avion pour ne pas être perturbé par des notifications, ni tenté de consulter son téléphone une fois au lit.

Conseil #6 : adoptez une bonne position pour bien dormir

Sur le dos, le ventre, en position fœtale... il existe de nombreuses façons de dormir. La position idéale est celle qui fait subir le moins de tensions à votre corps. Pour autant, se mettre sur le dos, les bras le long du corps, reste la position la plus souvent recommandée par les spécialistes. Idéalement, il est conseillé de glisser un petit coussin sous ses genoux pour éviter de creuser le dos au niveau des lombaires. Précisons également qu'une literie de qualité est essentielle pour bien récupérer et dormir confortablement. Au-delà du matelas (à choisir ni trop ferme ni trop mou), certains oreillers ergonomiques aident à maintenir une bonne position tout au long de la nuit.

Conseil #7 : pratiquez une activité physique régulière

De nombreuses études ont démontré que [la pratique d'une activité physique modérée et régulière](#) améliore le sommeil profond et diminue les symptômes d'insomnie. Il est cependant conseillé de ne pas faire d'exercice intense, trop près de l'heure du coucher. En fin de journée, privilégiez plutôt les activités douces comme le yoga ou le stretching qui favorisent la détente du corps et de l'esprit.

Conseil #8 : optimisez votre alimentation

Passé 15 heures, mieux vaut éviter de consommer du café, du thé, des sodas, ou de l'alcool. Ces boissons excitantes fragmentent le sommeil et altèrent sa qualité. Il est également conseillé de dîner léger, 2 à 3h avant d'aller se coucher pour favoriser la digestion et éviter les lourdeurs d'estomac pendant la nuit. Sachez également que [les liens sont étroits entre le sommeil et l'alimentation](#) : ce que nous mangeons a un impact direct sur la qualité de nos nuits.

Conseil #9 : misez sur les plantes du sommeil

Certaines plantes ont le pouvoir de vous aider à mieux dormir et à lutter naturellement contre les insomnies... C'est le cas de la camomille que vous pouvez retrouver dans [SOMNUSIA Nuit Complète](#) du Laboratoire Lescuyer. Elle a été associée à d'autres actifs clés comme le safran qui aide à diminuer la nervosité, ou encore le magnésium ainsi que les vitamines B6, B9 et B12 qui contribuent à réduire la fatigue. Cette synergie d'ingrédients de haute qualité permet de bénéficier d'une **triple action à l'efficacité prouvée lors d'une étude scientifique** : un **endormissement plus rapide**, une **relaxation optimale** au coucher et toute la nuit et un **sommeil de meilleure qualité**.

Conseil #10 : dopez votre sécrétion naturelle de mélatonine

Naturellement sécrétée par le cerveau quand vient l'obscurité, la mélatonine est connue pour être « l'hormone du sommeil ». C'est elle qui fait basculer l'organisme en mode nuit et qui régule le rythme veille/sommeil. Une supplémentation peut être intéressante si vous rencontrez des difficultés à vous endormir ou à vous lever le matin, si vous souffrez de décalage horaire ou si vous travaillez de nuit. N'hésitez pas à vous tourner vers [SOMNUSIA Nuit Complète](#) ou [SOMNUSIA Flash](#) du Laboratoire Lescuyer. Ces [compléments alimentaires](#) contiennent 1 mg de mélatonine pour favoriser un endormissement plus rapide.

À noter : la mélatonine est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et adolescents. Attention également à ne pas dépasser 1,9 mg/jour. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin avant de consommer des compléments alimentaires à base de mélatonine.* Observatoire du Sommeil de la Fondation Adova réalisé par Ipsos, septembre 2018 - à consulter ici.

* Observatoire du Sommeil de la Fondation Adova réalisé par Ipsos, septembre 2018 - à consulter [ici](#).

** Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 12 mars 2019

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

Les plantes, des solutions naturelles pour mieux dormir

05/11/2015

3 minutes de lecture

Les français sont les premiers consommateurs de somnifères en Europe*. Or, comme le souligne la Haute Autorité de Santé, la prise de somnifères n'est pas anodine pour l'organisme. Il est préférable de privilégier les bienfaits des plantes, une solution naturelle pour retrouver un sommeil de qualité, sans effets indésirables.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

Sommeil : le comprendre pour mieux l'appréhender

15/08/2021

5 minutes de lecture

Nous vous donnons des clés pour mieux dormir, grâce notamment à une meilleure compréhension des mécanismes du sommeil.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

Comment s'endormir rapidement ?

08/02/2021

3 minutes de lecture

Vous avez du mal à trouver le sommeil ? Il existe des solutions naturelles pour plonger rapidement dans les bras de Morphée.

[Lire la suite](#)