

Santé

Après l'action menée par l'association Isis sur le sommeil, retour sur la question avec une spécialiste

ISSOIRE SANTÉ - MÉDECINE

Publié le 14/10/2017



Pour pouvoir s'endormir comme un bébé, mieux vaut prendre soin de sa santé. © Illustration Thierry Lindauer
Le Dr Patricia Beudin a donné une conférence sur le sommeil, jeudi, à la Maison des associations. Elle décrypte cet enjeu de santé et livre des conseils.

Il y a deux semaines, le prix Nobel de médecine était attribué à trois chercheurs américains pour leurs travaux sur l'horloge biologique. La question du sommeil est devenue un enjeu de santé publique. C'est dans cette optique que l'association Isis a invité, jeudi dernier, à la Maison des associations, des professionnels de santé pour en parler. Parmi eux, le docteur Patricia Beudin, responsable du centre du sommeil au CHU de Clermont Ferrand, qui a livré ses conseils en la matière. Petit tour d'horizon, en sa compagnie, des trucs et astuces pour mieux dormir...

1 Connaître ses besoins

Un bon rythme de sommeil dépend avant tout de la personne concernée. Patricia Beudin l'assure, l'important est de mesurer ses propres besoins. « Nous sommes absolument tous inégaux face au sommeil. Il y a aujourd'hui deux problématiques. D'un côté, les jeunes actifs qui cherchent à dormir de moins en moins et qui se considèrent souvent comme des "petits dormeurs". À l'inverse, les retraités, qui sont de plus en plus nombreux et de plus en plus jeunes, dorment parfois plus que nécessaire. Pour savoir de combien de repos on a besoin, il faut regarder notre état le jour. Le but est d'être opérationnel, et de ne pas se priver volontairement de repos. »

2 Attention aux écrans

« Le gros fléau aujourd'hui, pour les jeunes, ce n'est pas la télévision, contrairement à ce qu'on pourrait penser, mais le trio pc, tablette, téléphone », souligne le Dr Beudin. Dans l'idéal, il est important de se préparer au sommeil au moins une heure et demi avant d'aller se coucher. Or, les écrans, et la lumière bleue qu'ils émettent, peuvent être nocifs. « Ces appareils maintiennent les activités cérébrales beaucoup trop haut le soir, ce qui joue sur l'horloge biologique. Discuter tard sur les réseaux sociaux, regarder ses mails avant l'endormissement, ça n'est pas possible. Il faut privilégier les activités passives, telles que la lecture ou la musique. »

3 Du sport et des liens

« On sait tous que les gens qui font du sport dorment mieux que les autres », affirme Patricia Beudin. Toutefois, la pratique d'une activité physique doit se faire en connaissance de cause, selon les cas, et être évitée deux heures avant le coucher. En parallèle, la spécialiste conseille d'être actif et de ne pas négliger les liens sociaux. « Plus vous aurez une journée qui ressemble à une journée, plus vous aurez une nuit qui ressemble à une nuit. La personne qui vit toute seule devant sa télé toute la journée, c'est catastrophique », déplore-t-elle.

4 Une bonne alimentation

Cela peut sembler évident, mais le mode d'alimentation reste crucial lorsqu'il s'agit de santé. Le sommeil n'est bien entendu pas épargné. « Chez les gens qui dorment mal, pas de caféine après 14 heures, que ce soit café, thé, coca-cola. Le soir, il faut consommer des sucres lents. » Il va sans dire qu'une forte consommation d'alcool ou de tabac peut aussi troubler la qualité et la stabilité de vos nuits, ils constituent donc des produits à éviter.

5 Gérer son environnement

« La mélatonine, qui est une hormone du sommeil, est sécrétée dès qu'on se trouve dans l'obscurité. Il est important de dormir dans une pièce noire. Les réveils qui projettent de la lumière sont à proscrire, tout comme le bruit. Enfin, une chambre ne doit pas dépasser les 20°C », affirme Patricia Beudin.

Thomas Gatherias

A vos côtés tous les jours pour vous informer sur l'actualité autour de chez vous et ailleurs.

Abonnez-vous

ISSOIRE SANTÉ - MÉDECINE

AILLEURS EN VIDÉO

La Voix du Nord - Tractage à la Société de transmissions automatiques à

