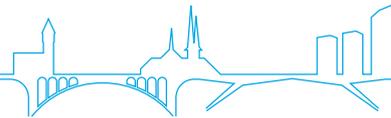




Stratégie pour un meilleur sommeil

lors d'un état de crise



Nous vivons actuellement un épisode historique digne de la dernière épidémie de peste au 14^e siècle. Et même si SARS-cov-2 est loin d'être aussi mortel que le bacille de la peste, il n'en demeure pas moins que tous nos repères s'en trouvent bouleversés. Que ce soit la confiance en notre système de santé, notre avenir économique ou l'équilibre mondial, actuellement notre cerveau doit faire face à beaucoup de facteurs incertains, inconnus et potentiellement menaçants et il est en perte de contrôle totale. Or incertitude, nouveauté, menace et perte de contrôle sont les quatre facteurs de stress majeures et universels !

Le stress que cela crée va invariablement se répercuter sur la qualité de notre sommeil. En effet les hormones du stress sont également des hormones de l'éveil, il est donc logique que notre sommeil ait du mal à s'installer et qu'il soit moins profond que d'habitude. En d'autres termes : notre cerveau est en état d'alerte maximal et nous tient éveillé face à l'ennemi.

Ce qui importe maintenant pour diminuer notre niveau de stress et augmenter notre qualité de sommeil, c'est de nous rendre une partie du contrôle sur cette situation. Tournons-nous donc vers les choses que nous pouvons directement influencer dans la crise sanitaire.



Pendant la journée, nous pouvons déjà nous organiser de façon à augmenter ce contrôle :

- Ayez **une routine quotidienne** malgré le confinement et malgré le télétravail ou l'absence de travail. Levez-vous tous les jours à la même heure et prenez aussi vos repas à des heures fixes. Si vous êtes en télétravail, ayez un espace travail bien délimité que vous quitterez régulièrement pour vos pauses café, étirements etc, et que vous fermerez la fin de journée venue.
- Essayez d'avoir autant de **lumière du jour** que possible, la lumière du jour étant essentielle au réglage de notre biorythme. Même par temps couvert, une vingtaine de minutes par jour de lumière extérieure fait des miracles.
- Pratiquez **une activité physique quotidienne**. Faites des exercices de musculation ou de stretching à l'intérieur, des promenades, jogging léger ou ballades en vélo à l'extérieur tout en respectant les règles de distance sociale et d'interdiction de regroupement. L'exercice physique agit positivement sur votre état mental et en même temps fatigue physiquement ce qui contribue à une meilleure qualité de sommeil.
- **Ne campez pas toute la journée en pyjama sur votre lit ou canapé**. Plus vous ferez de siestes la journée, moins vous dormirez bien la nuit !
- **Evitez** café, cigarettes, thé, coca et autres **excitants après 16 heures**.
- **Rendez-vous utile !** cela occupe votre esprit et fait du bien à votre subconscient car se rendre utile fait partie de la solution du problème et donc nous rend du contrôle sur la situation.
- **Apprenez à relativiser** : vous êtes dans votre intérieur confortable, le frigo regorge de nourriture, vous avez de quoi vous distraire, vous avez accès aux soins de santé !

Au moment du coucher, quelques petits astuces peuvent faciliter l'endormissement :

- Adoptez **un rituel du coucher**. Eteignez tous vos appareils électroniques au moins une heure avant l'heure du coucher. En effet la lumière bleue émise par ces appareils diminue la sécrétion de la mélatonine, essentielle à l'endormissement. Installer un rituel comme p.ex. une tasse de tisane, un bon livre, une musique apaisante ou encore un exercice de sophrologie sont autant de choses qui signalent à votre cerveau qu'il peut se déconnecter.
- Prenez l'habitude de **regarder les actualités le matin plutôt qu'en soirée** quand tout paraît encore plus menaçant. Aussi sachez doser la quantité d'information et les sources de ces informations. Surfez 30 minutes par jour sur des sites officiels et factuels qui n'en rajoutent pas à l'inquiétude générale. Par exemple. le center for disease control, la world health organization, le Robert Koch Institut ou encore la Johns Hopkins University ou le World in data.
- **N'exagérez pas avec l'alcool**. Il est certes un inducteur du sommeil mais il en diminue fortement la qualité. A part cela, boire plus que 1-2 verres par jour nuit fortement à la santé.
- Ayez **un environnement favorable au sommeil**. Votre chambre à coucher doit être calme, obscure et fraîche, la meilleure température pour dormir étant aux alentours de 16°C.

Si vos troubles du sommeil persistent, n'hésitez pas à téléphoner à votre médecin traitant et lui demander conseil. Si vous sentez que le degré d'angoisse monte n'hésitez pas à contacter une des help lines citées sur notre site pour en discuter.

Souvenez-vous : Nous ne pouvons pas changer le cours de l'histoire mais nous pouvons changer notre attitude et notre façon de faire.