



■ Durant la crise que nous vivons, de nombreux Belges se sentent plus fatigués que d'habitude. © REPORTERS

Cinq conseils pour un meilleur sommeil

SOMMEIL

De nombreux Belges dorment moins bien en cette période de confinement.

Dl est tard, vous allez vous coucher, complètement fatigué. Vous vous réveillez le lendemain, toujours fatigué, sans avoir passé une bonne nuit de sommeil. Beaucoup de Belges connaissent cette situation durant la période de confinement. La crise exceptionnelle que nous vivons actuellement peut avoir un impact négatif sur notre sommeil. "Le climat actuel est anxiogène", explique Daniel Neu, somnologue aux Centres de Sommeil de l'hôpital Delta (Chirec) et du CHU Brugmann. "Et l'anxiété a tendance à provoquer un plus grand risque d'insomnies. Avec cette période de confinement, nous nous attendons donc à une certaine majoration des insomnies."

Que faire pour améliorer son sommeil en cette période de crise? Voici six conseils avancés par le professeur Daniel Neu.

■ Une heure stable du lever.

Durant ce confinement, notre horloge biologique est peut-être quelque peu dérégulée. Il est donc important de trouver un certain équilibre. "Il faut stabiliser l'heure du lever", explique Daniel Neu. "Idéalement, il faut garder le plus possible une heure de lever qui entre dans les routines que nous avions avant et que nous aurons après le confinement. Dès le réveil, il est aussi recommandé de s'exposer le plus rapidement possible à la lumière naturelle : ouvrir la fenêtre, mettre la tête dehors ou rapidement ouvrir les rideaux pour laisser entrer un maximum de lumière."

■ Séparer travail et sommeil.

Une fois la journée commencée, beaucoup d'entre nous télétravaillent. Même si tout le monde n'en est pas capable, il faut tenter au maximum de séparer sa pièce de travail avec sa chambre à

coucher. "Nous sommes des animaux conditionnables", avance notre somnologue. "Des parties de notre cerveau enregistrent le fait que nous faisons d'autres activités que dormir dans notre chambre à coucher. Idéalement, il faut limiter cet endroit, et le lit en

"Durant le confinement, il faut stabiliser l'heure de son lever."

particulier, pour notre sommeil et nos relations intimes avec notre partenaire. Manger, travailler ou encore regarder la télévision dans son lit n'est pas recommandé."

■ Chercher la posture debout.

Un des éléments nécessaires à la robustesse du sommeil est notre capacité à marcher et à nous tenir debout. "Cela favorise le sommeil", continue le professeur Neu. "Imaginons une personne confinée chez elle, dans un petit espace, qui ne fait rien d'autre que se lever le matin, s'asseoir et aller se coucher le soir : son sommeil sera

affaibli même si ce n'est pas une personne anxieuse. Nous expliquons souvent aux gens qu'ils doivent chercher une posture debout et éviter une posture couchée si ce n'est pas pour dormir. En étant plus souvent dans cette posture debout et en amplifiant ses mouvements, la personne trouvera plus facilement un sommeil robuste."

■ **Faire du sport.** Il est aussi important de faire du sport. Les activités en plein air comme la course à pied sont autorisées (si elles suivent les recommandations du gouvernement) mais une activité à domicile peut aussi faire l'affaire. "Il y a un tas d'applications en partie gratuites sur Internet d'accompagnement dans les exercices physiques", commente le spécialiste de la médecine du sommeil. "Je conseille de faire du sport pour ne pas être déphasé, insomniaque et commencer à grossir. Créer une petite routine au sein de laquelle nous insérons une activité physique régulière et modérée, pas nécessairement intense, permettrait d'avoir un bon sommeil. L'activité doit

cependant être faire jusqu'à 120 minutes avant le coucher."

■ **Une déconnexion avant le coucher.** Une fois notre journée terminée, nous sommes beaucoup à nous plonger dans un film, dans les réseaux sociaux ou dans des jeux connectés. Pour le professeur, une déconnexion totale avant d'aller dormir est nécessaire pour bien dormir. "Nous conseillons de se déconnecter au moins 90 minutes avant le coucher", explique le somnologue qui invite aussi les gens à éviter les boissons stimulantes. "Les réseaux sociaux sont par exemple émotionnellement sollicitants et jouent un rôle dans notre sommeil. Or, il est positif d'avoir une passivité comportementale croissante avant de dormir. Lire un bouquin ou intercaler des exercices de relaxation peut s'avérer bien utile."

François Garitte

■ L'équipe du labo sommeil du CHU Brugmann réalise une large étude en 9 langues, en collaboration avec l'ULB et la VUB, sur le sommeil en période de confinement: https://vub.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_8HcultBN0j8c9Hn