

**P**  
PELERIN

AUTONOMIE  
À BARCELONE,  
PAROLES  
DE CATALANS

ACADÉMIE  
ERIK ORSENNA  
CÉLÈBRE  
LA FONTAINE



**Toussaint**  
**10 FAÇONS DE FAIRE  
VIVRE LA MÉMOIRE  
DE NOS MORTS**

Un autre regard  
sur le monde

M 02326 - 7039 - F: 3,90 €



Bayard

7039 • JEUDI 26 OCTOBRE 2017

# santé

## Des nuits de rêve

Rien de mieux, pour entamer sa journée du bon pied, qu'une nuit de sommeil réparateur. Petit tour d'horizon des bonnes habitudes pour dormir comme un bébé.

par Anne-Laure Bovéron, avec Sarah Dognin Dit Cruissat\*

« **L**E MONDE APPARTIENT à ceux qui se lèvent tôt », promet le dicton. Les couche-tard auraient un QI (quotient intellectuel) plus élevé, répondent des scientifiques anglais. « Ayez en honneur le sommeil et respectez-le. C'est la chose première », tempère Nietzsche. Le sommeil, fonction physiologique naturelle, est indispensable à la bonne marche générale de l'organisme. Il peut aussi signaler un éventuel dysfonctionnement interne. Couche-tard, petit dormeur, adepte des siestes... qu'importe tant que vos besoins sont comblés. Puisque nous dormons un tiers de notre vie, autant le faire correctement.

### Favorisez l'endormissement

● **Le bon dîner.** La mélatonine, l'hormone permettant de sombrer dans le sommeil, a besoin, pour se synthétiser, d'une molécule naturelle, la sérotonine, et d'un acide aminé, le tryptophane, présent dans l'alimentation. Manger correctement est donc essentiel. Le soir, cuisinez-vous un œuf et quelques légumineuses, ou une sardine et des féculents. Manger léger ne signifie pas supprimer les acides gras. Ne sautez pas non plus le repas. La faim pourrait vous soustraire des bras de Morphée.

● **Dans la chambre.** Faites place nette. Rien ne doit rappeler des tâches en cours. Chauffez cet espace en journée autour de 19 °C, et éteignez le chauffage au coucher. Chassez la lumière de l'extérieur, celle d'un réveil excessivement lumineux, et celle, trop stimulante, des écrans de la tablette et du téléphone.

● **Place aux rituels.** Percus par le cerveau comme des signaux annonciateurs du repos, ils poussent votre corps à passer en « mode nuit ». Après le programme télé du soir, enfiler un pyjama confortable (sans élastique trop serré) et prenez une tisane... Un peu agité ?

Tournez-vous vers la mélisse. Long à vous endormir ? Choisissez la passiflore. Fatigué au réveil ? Améliorez la qualité de votre sommeil avec la valériane.

### Dormez au bon moment

● **Ne luttez pas contre le sommeil.** Repousser le moment du coucher compromet l'endormissement. Dès les premiers bâillements et sensations de paupières lourdes, au lit ! Le sommeil s'accepte quand il vient, sinon il disparaît jusqu'au cycle suivant, soit 1 h 30.

● **Ne vous endormez pas devant la télé.** S'endormir devant le petit écran altère la qualité du sommeil car les sons et les lumières polluent le cerveau. À votre insu, vous recevez des stimuli et quand vous vous réveillez, surpris, adieu la nuit réparatrice. Les premières heures de sommeil étant les plus bénéfiques, autant les passer dans de bonnes conditions.

● **À la sieste !** Quand le corps n'a pas assez de ressources internes pour assurer l'activité des organes vitaux, il peut ponctuellement délaissé le sommeil. Or, avec l'âge, le capital nécessaire à la vie journalière de l'organisme augmente. Voilà pourquoi, au fil du temps, les nuits sont moins longues, moins reposantes. Il faut alors, en plus d'une alimentation suffisamment riche, s'accorder des siestes. Dormir trente minutes maximum avant 15 heures n'empêche pas de passer une bonne nuit.

### L'insomnie persiste ?

● **Respirez.** Allongé sur le dos, les bras le long du corps, inspirez et expirez pendant trois minutes, à raison de cinq secondes par inspiration et par expiration. Concentrez-vous sur votre ventre. Le calme devrait revenir.

● **Ne restez pas au lit** si le sommeil se fait trop désirer. Vous allez vous agacer en vain ou ruminer davantage. Levez-vous et occupez-vous. La lecture constitue une très bonne activité car elle mobilise l'attention.

● **Vérifiez vos réflexes.** Pour vous détendre,

Loin d'être une perte de temps, le sommeil constitue, bien au contraire, une part essentielle de nos vies. Il nous permet de recharger nos batteries, aussi bien physiquement que psychologiquement.

vous faites couler un bain chaud ? Mauvais choix ! Avant de dormir, ils sont à proscrire. Un bain, pourquoi pas, mais tiède afin de ne pas augmenter la température de votre corps, qui doit descendre pour faciliter l'endormissement.

● **Testez la mélatonine.** Ce complément alimentaire est certes disponible en pharmacie, mais ne le prenez pas à la légère. Parlez-en à votre médecin. Sa prise doit être temporaire et combinée à une bonne alimentation. Sans cela, votre corps cessera de fabriquer sa propre mélatonine et votre souci ne sera pas résolu. ●

\* Docteure en pharmacie, auteure de *Mon coaching sommeil*, 28 jours pour retrouver de beaux rêves, Éd. Hachette pratique, 224 p. ; 14,95 €.



## L'ordonnance verte

### Accompagner les troubles de la thyroïde

Alors que le changement de formule du Levothyrox, médicament des pathologies de la thyroïde, a occasionné de pénibles effets secondaires chez nombre de patients, voici quelques conseils pour accompagner votre traitement médical ou diminuer ses effets désagréables.

#### ● Le traitement de base

Consultez votre médecin qui ordonnera notamment un dosage sanguin de l'hormone TSH, pour déterminer si vous souffrez d'une pathologie liée à la thyroïde (hypo ou hyperthyroïdie).

#### ● Des granules homéopathiques

Pour tous les dysfonctionnements légers de la thyroïde, on peut prendre des granules de Thyroidea 5 CH, à raison de 3 granules trois fois par jour. En cas d'hypothyroïdie, prendre Iodum 5 CH, 3 granules deux fois par jour. En cas d'hyperthyroïdie, Iodum 15 CH + Thyroidea 9 CH + Natrum muriaticum 5 CH : 3 granules de chaque, deux fois par jour.

#### ● Une hygiène de vie saine

Les fruits frais, les légumes verts et une activité physique journalière favorisent le bon fonctionnement de la thyroïde. En cas d'hypothyroïdie, privilégiez les aliments marins (algues, crustacés, poissons) pour leur richesse en iode, ainsi que les légumineuses. En cas d'hyperthyroïdie, préférez les crucifères (choux-fleurs, brocolis, choux de Bruxelles...), les navets, les radis, les cacahuètes, les haricots de soja ou les patates douces.

#### ● Des tisanes

En cas d'hypothyroïdie : 50 g de mélisse, 25 g de gentiane, 6 g de menthe, 6 g de romarin, 6 g de brunelle et 7 g de verveine (en pharmacie ou en herboristerie). En cas d'hyperthyroïdie : 75 g de mélisse, 6 g de menthe, 6 g de romarin, 6 g de brunelle et 7 g de verveine. Buvez une tisane par jour, à raison d'une cuillerée à soupe du mélange préconisé à laisser infuser dix minutes dans une tasse d'eau frémissante. ●

Isabelle Vial

