



Dormir comme une marmotte !

par Céline Arsenault

Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

Récemment, je me suis demandée ce qui pouvait bien caractériser l'automne au Québec, hormis un grand nombre de journées grises et pluvieuses. J'ai constaté, bien sûr, que la nature est sous le mode *repos*. Les arbres et les végétaux sont tous en dormance et un grand nombre d'animaux (grenouilles, couleuvres, ours, ratons laveurs, etc.) et d'insectes hibernent ou hivernent par la suite selon leur espèce. Le froid et le manque d'heure d'ensoleillement amènent le respect de ce cycle naturel année après année.



Mais que se passe-t-il avec les humains? Vivons-nous encore au rythme de la nature ?

Bien sûr que non! En fait, depuis l'invention de la lampe à l'huile et le déploiement du réseau électrique, nous avons choisi de prolonger nos journées. L'ère des écrans dans laquelle nous nous retrouvons aujourd'hui n'a fait qu'étirer indûment notre temps de veille. Ainsi, depuis les 30 à 50 dernières années, nos nuits ont raccourci de 90 à 120 minutes¹ ! Cette diminution de temps de sommeil a des conséquences directes et souvent dévastatrices sur notre humeur, notre énergie, notre poids, nos douleurs, notre immunité et plus encore²!

Que faisons-nous dès le début de l'automne ?

En général, une planification bien serrée ... Temps consacrés au travail et au transport (de plus en plus long dans les villes et banlieues), cours du soir, loisirs, tâches ménagères, courses hebdomadaires et temps consacrés aux enfants s'inscrivent à l'agenda. Étant épuisés après avoir accompli tout cela, nous ouvrons le gros écran ou tous les petits. Notre esprit papillonne d'un sujet à l'autre et la lumière bleue qu'ils dégagent ralentit notre production de mélatonine, hormone essentielle à notre endormissement, entre autres.

¹Children's Media Use and Sleep Problems: Issues and Unanswered Questions. Prepared for the Kaiser Family Foundation by Frederick J. Zimmerman, Ph.D., University of Washington, 2008.
<https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/7674.pdf>

²Sleep Disorders and Sleep Deprivation An Unmet Public Health Problem
Editors: Harvey R Colten and Bruce M Altevogt. Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19960/>

Résultat : nous allons au lit plus tard, la tête pleine d'images ou d'idées des plus diverses qui influencent notre qualité de sommeil. Nous pensons que nous allons nous endormir facilement. En effet, par moment, nous nous endormons d'épuisement, mais il vient un temps où nous sommes trop stimulés et trop tendus pour nous apaiser et sombrer dans le sommeil (nous sommes alors sur le système orthosympathique).



Nous coupons donc, *volontairement*, nos heures de sommeil dans une période de l'année où, au contraire, notre corps a besoin de ralentir, récupérer et dormir davantage tout comme la nature le fait. Tant pis pour nos besoins physiologiques! Nous nous tournerons vers les stimulants (café, chocolat, boissons gazeuses pour certains) pour forcer le corps à s'éveiller et à se remettre au travail. Sans le savoir, nous semons ainsi les premières graines de l'épuisement et de l'insomnie.

Vous pensez que les enfants sont épargnés ? Pas du tout. Les fins de journées pour les parents laissent peu de temps pour profiter des enfants. On les couche donc plus tard pour réussir à bien faire toute la routine et avoir un peu de temps de qualité avec eux. Il faut souvent les tirer du lit le matin, car les journées commencent tôt. Ils sont maussades et le sommeil perdu ne se récupère pas. Un enfant fatigué sera tendu et au contraire résistera à l'endormissement par de l'excitabilité et cela affecte aussi sa résistance immunitaire.

Le sommeil est un temps de guérison pour le corps et d'harmonisation pour l'esprit.

Il est essentiel de se réveiller par soi-même le matin; signe que notre corps est prêt à reprendre son activité. Le son du réveille-matin est un choc pour notre système nerveux, il est donc souhaitable de l'éviter quand on le peut (*évittez d'utiliser votre téléphone cellulaire à moins qu'il ne soit sur le mode avion, nous y reviendrons dans un article ultérieur*). Pour ma part, je programme le réveil à l'heure maximale à laquelle je dois me lever, «au cas où», mais il ne sert pratiquement jamais.

Si un réveille-matin vous est encore nécessaire, vous pourriez expérimenter un simulateur d'aube. Plusieurs modèles existent sur le marché. Cette lampe simule le lever de soleil pendant 30 à 90 minutes selon votre choix et elle fera jouer une musique douce à l'heure fatidique si vous n'êtes pas déjà réveillé. Cette lampe est très utile à l'automne et pendant l'hiver quand nous avons besoin de nous lever alors qu'il fait encore noir dehors. Certains modèles ont même l'option du crépuscule, avec coucher de soleil. Évidemment, il faudra éviter d'avoir d'autres sources lumineuses dans la chambre pour en retirer des bienfaits. Les modèles avec lumière uniquement peuvent être utiles dans la chambre de l'enfant afin qu'il se réveille en douceur.

Si, par ailleurs, vous devez faire la grasse matinée la fin de semaine ou encore que vous ressentiez le besoin de faire une sieste, c'est signe que vous n'avez pas eu le nombre d'heures de sommeil qui vous était nécessaire pendant la semaine. C'est le même principe pour les enfants.

Avez-vous l'habitude d'écouter votre corps et de gagner votre lit lorsqu'il montre des signes de fatigue? Où optez-vous plutôt pour une soirée devant le grand écran en pensant vous reposer parce que vous êtes étendu sur le divan?

Faites-vous le cadeau d'écouter votre corps et de lui donner le repos qu'il demande et qu'il mérite. Se coucher à 20 heures ou 21 heures peut être considéré comme un grand luxe aujourd'hui tout en demeurant accessible.



Quel bien-être on ressent au matin après une longue nuit de sommeil! Pour commencer, offrez-vous le cadeau de vous coucher au moins une fois par semaine à l'heure de votre corps et non de votre tête ! Si jamais vous vous réveillez plus tôt au matin, profitez de ce moment de tranquillité pour méditer, faire du yoga ou aller marcher ou courir. Évitez surtout d'ouvrir vos courriels ou votre facebook ... ce temps est pour vous!

Les enfants bénéficient également de se coucher plus tôt par moment. C'est pendant la nuit que le corps sécrète les hormones de croissance, d'où l'importance qu'ils dorment suffisamment. Le sommeil permet aussi d'intégrer les nouveaux apprentissages acquis durant la journée. Si votre enfant trouve difficilement le sommeil, évitez tous les produits chocolatés. Le chocolat contient de la théobromine qui est un excitant même en petite quantité. Évitez aussi les desserts sucrés et les colorants artificiels qui agissent comme des stimulants.

Prenez l'habitude d'offrir à votre enfant un temps d'activités reposantes avant le dodo : dessin, lecture, musique douce, yoga, massage, etc. Évitez l'utilisation des écrans et des jeux électroniques³, ces derniers les stimulent trop émotionnellement et ce n'est pas une activité de détente pour leur cerveau. Au contraire, ils nuisent à la qualité du sommeil. Par ailleurs, Michel Desmurget⁴ nous apprend que près de 10% des parents déclarent que la télévision génère chaque semaine au moins un cauchemar chez leurs enfants de 5 à 11 ans⁵.

Vous pourriez ajouter un rituel à faire avec vos petits, celui de nommer les beaux moments de la journée et de remercier la Vie pour ce vécu. Ils s'endormiront ainsi avec des pensées positives

³ Jan Van den Bulck, PhD , « Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children », SLEEP. Vol 27, no 1, 2004. <http://www.journalsleep.org/Articles/270112.pdf>

⁴ TV Lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision, Max Milo Éditions, 2011.

⁵ OWENS J. et al., « Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children », Pediatrics. September 1999, VOLUME 104 / ISSUE 3 <http://pediatrics.aappublications.org/content/104/3/e27.long>

et de belles images en tête. On peut aussi leur demander de choisir un beau rêve qu'ils aimeraient faire. C'est une merveilleuse manière de réduire l'anxiété de fin de journée.

Finalement, le matin au lever, évitez d'ouvrir la télévision ou la radio. La journée de l'enfant se vit généralement dans des milieux très bruyants : garderies, écoles et services de garde. Il a besoin de calme en se levant, tout comme vous probablement... Dès que l'enfant peut communiquer, invitez-le à raconter ses rêves de la nuit. Racontez-lui les vôtres quand ils sont drôles (évidemment, épargnez-lui vos peurs et vos angoisses !). Peu à peu, il apprendra à leurs porter attention et à tenter de les décoder par lui-même. Il appréciera davantage son temps de sommeil qui lui permet de vivre de belles aventures !

C'est apaisant de suivre les cycles de la vie, car ils sont inhérents à notre biologie. Ainsi, quand la lumière du printemps se pointera vous constaterez que l'énergie revient et que vos nuits seront naturellement plus courtes!

Bon repos hivernal!

Céline Arsenault

Naturopathe agréée, auteure, conférencière et inspiratrice

Mieux la connaître : celinearsenault.ca

Article révisé en décembre 2017 / © **Tous droits réservés**

Consultez mon livre ***Guide de soins naturels pour la famille*** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.