

MAX FLEURY

vous répond



J'aimerais bien m'endormir tôt, mais je n'y arrive pas. Comment puis-je y parvenir ?

Beaucoup de gens n'arrivent pas à se coucher tôt et ont le plus grand mal à se réveiller le matin. C'est surtout le problème de la jeunesse.

Les jeunes décalent progressivement leur heure de coucher en s'adonnant à leur passe-temps informatique favori... En revanche, l'heure du début des cours ou du travail, elle, ne s'adapte pas ! Donc, la dette de sommeil se constitue ! Si un jeune en arrive là, c'est d'abord aux parents de veiller à ce qu'il n'y ait pas de télé ou d'ordinateur surtout avec un accès internet dans sa chambre ! Ensuite, il faut tenter de se rééduquer à se coucher plus tôt, une demi-heure plus tôt toutes les semaines par exemple, et surtout continuer à se lever à l'heure habituelle. Si c'est trop difficile, on peut faciliter les choses en s'exposant le matin à une lampe spéciale dite de luminothérapie, ce qui va recaler petit à petit le sommeil. Il faut également savoir que la lecture, même celle d'un livre passionnant est un bien meilleur somnifère que la télé ou l'ordinateur qui stimule le cerveau de manière excessive et maintient le sujet éveillé ! D'une manière générale, il faut aussi éviter tout ce qui est stimulant le soir, comme les activités sportives intenses après 18 heures, ou encore les bains chauds qui font monter la température interne du corps, sans oublier l'alcool qui est le faux-ami par excellence : il assomme mais va perturber le sommeil en le fragmentant, ce qui garantit un réveil difficile le lendemain...

Et si après tout ça, vous ne vous sentez toujours pas mieux, sachez effectivement qu'il y a des maladies qui peuvent perturber le sommeil sans que l'on ne s'en rende compte forcément. La plus fréquente est la maladie des apnées du sommeil. La personne qui en souffre cesse de respirer pendant son sommeil de très nombreuses fois au cours de la nuit, ce qui provoque à chaque fois un micro réveil dont on ne garde aucun souvenir. Il s'agit souvent, mais ce n'est pas systématique, de gens corpulents, avec un cou assez court, parfois de gros ronfleurs. Ce sont souvent ceux qui partagent leurs nuits qui s'en rendent compte. Si l'on a des doutes, le mieux est d'en parler à son médecin traitant qui peut adresser le patient à un pneumologue, qui va enregistrer le sommeil avec un petit appareil que l'on emmène chez soi et qui posera le diagnostic. S'il y a bien des apnées du sommeil en nombre excessif, alors il proposera un traitement, soit une prothèse mandibulaire, soit un appareil respiratoire en pression positive...

De toute façon, comme le dit la formule consacrée : "si les symptômes persistent, consultez votre médecin." C'est vrai dans tous les cas, car parfois il peut aussi s'agir de maladies métaboliques qui entraînent une fatigue excessive, et qui peuvent être diagnostiquées par une simple prise de sang...

Alors, n'attendez pas d'être trop fatigué pour revoir votre manière de vivre. Il suffit parfois comme vous l'avez compris de quelques réajustements assez simples. C'est ainsi que vous vous sentirez mieux chaque jour, et que vous aurez même l'impression de rajeunir tellement vous serez en meilleure forme, pas mal non ?